ولائی 2015
ڈان
کا دسترخوان
پاک سوسائٹی ڈاٹ کام
چاندرات کا رومانوی حسن
مبارک بادیوں کا شور، مہندی کے ساتھ
یہ عید کا جوڑا ہے
سجی ہے ستاروں کی؟
عیدالفطر کی
روایت
یمنٰی
WWW.PAKSOCIETY.COM
عید مبارک

ڈالڈا کا دسترخوان

فہرست

عید اسپیشل

یہ شیف ہمارے

کھانا صحت کا خزانہ

صحت عامہ

رخ زیبا

گھرداری

انوکھے اور دلچسپ

میرے بچپن کے دن

باغبانی

لائٹ \ کیمرہ \ ایکشن

ریستوران ریویو

مستقل سلسلے

سیر و سیاحت

ریسپیز

شیر خاص 36

صحت کا خزانہ

کُکنز اسپیشل

ریسٹورنٹ اسپیشل

چکن پاستا ٹارٹ 47

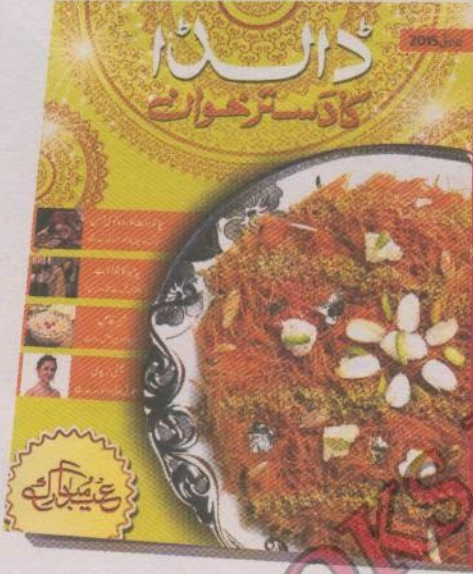
فروٹی کپ کیک 57

اداریہ

قیمت 150 روپے شمارہ نمبر 53، جولائی 2015

سرورق خاص سویاں

معزز قارئین!

السلام علیکم

ڈالڈا کا دسترخوان کی پوری ٹیم کی جانب سے دلی عید مبارک۔ عید اللہ تبارک تعالیٰ کا انعام کیا ہوا تہوار ہے۔ پیارے نبی کریم ﷺ نے فرمایا ہے کہ "اللہ تعالیٰ نے تمہیں دو بہتر دن عطا فرمائے ہیں ایک عید الفطر اور دوسرا عید الاضحیٰ" (سنن ابوداؤد)۔ رمضان المبارک کے پورے مہینے کے روزے رکھنے کے بعد عید کا تحفہ ہر مسلمان کے آنگن میں اترتا ہے چنانچہ خوشیاں ہر گھر پر دستک دیتی ہیں۔ اللہ کا شکر بجالانے کے ساتھ ساتھ عزیز و اقارب اور دوستوں سے ملتے ملاتے اور خوش رنگ دسترخوان سجاتے ہوئے، عید کی ان خوشیوں میں نادار عزیز و اقارب اور پڑوسیوں کو بھی شریک کرنا نہ بھولیں۔

اس شمارے کے خاص مضامین میں شامل ہیں دھنک رنگ سمیٹے لباس، مہکتی حنا اور کھنکتی چوڑیاں بھی، اس کے ساتھ ساتھ صحت کے خزانوں سے لدے کھانوں کی تیاری میں برتنوں کی کھنک اور چمچوں کی چھنک کا تصور بھی، جو اس دن کا روایتی حسن بھی ہے، یہ سب آپ کا دل موہ لیں گے۔ جس طرح سے آپ بچوں کو عیدی دیا کرتے ہیں، اسی طرح آج ڈالڈا ایڈوائزری سروس کی جانب سے "ڈالڈا کا دسترخوان" کی شکل میں عیدی وصول کیجئے اور عید کے دن کا خاص مینیو ترتیب دیجئے۔ یقیناً آپ کا پورا گھرانہ عید کے دھنک رنگوں سے لطف اندوز ہوگا۔

ڈالڈا کا دسترخوان نے عید اسپیشل کے اس خاص شمارے میں بچوں اور بڑوں کی پسند کو ملحوظ خاطر رکھتے ہوئے جو خوش رنگ و خوش ذائقہ تراکیب شائع کی ہیں انہیں آزمائیے۔ خود بھی کھائیے اور دوسروں کی بھی مدارات کیجئے کہ یہ تو دن ہی میل ملاقات اور خوشیاں بانٹنے کا ہے۔

ساتھ ہی ڈالڈا ایڈوائزری سروس کو بھی اپنی دعاؤں میں یاد رکھئے۔

ایڈیٹر
شاہین ملک

کری ایٹو ایڈیٹر پروڈکشن منیجر
عمران فاروق

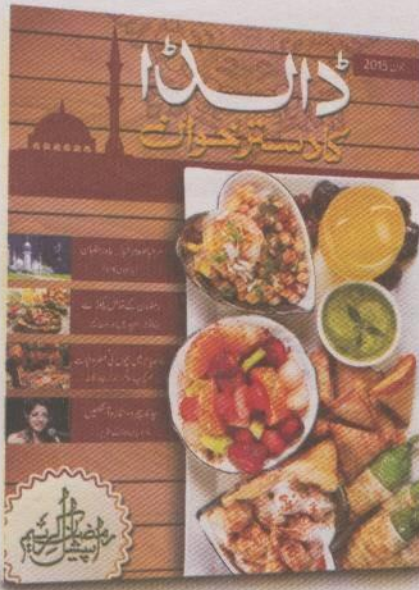
ایڈورٹائزنگ منیجر
منور شریف
0323-2395990

ایڈورٹائزنگ منیجر (لاہور)
عصمت پاشا
0300-9493896

ڈسٹری بیوشن منیجر
شیخ مشتاق احمد
0300-2275193

پبلشر
ڈالڈا فوڈز (پرائیویٹ) لمیٹڈ

خط و کتابت کا پتہ:
REVELATION INC.
210، 2nd فلور، فخش سینٹر، خیابان رومی،
بلاک نمبر 5 کلفٹن، کراچی (75600)
ای۔میل : dkd@revelationinc.co
فون نمبر : 021-35304425-6
فیکس : 021-35304427

آپ کی رائے

ڈالڈا کا دسترخوان ہر ماہ روایت کا تسلسل لئے حاضر ہوتا ہے۔ ڈالڈا ایڈوائزری کا اپنے قارئین سے رشتہ فون، ای میل اور خطوط کے ذریعے استوار ہوتا ہے۔ اس ضمن میں ہمیں اس ماہ کے جریدے سے متعلق آپ کی قیمتی آرا اور مشورے ملتے رہتے ہیں، مثلاً

سرورق پسند آیا

ماہ صیام کی مناسبت سے ڈیزائن کیا ہوا کور بہت پسند آیا۔ مضامین میں مذہبی نوعیت کی معلومات سے مزین مرحبا صد مرحبا، آیا ماہ صیام پڑھنا اچھا لگا۔ ڈالڈا کا دسترخوان ہمارا ایمان تازہ کر گیا۔ روزے کی فضیلت، زکواۃ کا حکم اس کی چند حکمتیں اور اعتکاف بہت اچھے معلوماتی موضوعات تھے۔ اسی طرح استقبال رمضان سے متعلق آرٹیکل بھی دلچسپ تھا۔

نعت خواں سے ملاقات خوب رہی

ڈالڈا کا دسترخوان ہر سال رمضان اسپیشل میں کسی نئے اور اچھوتے خیال کے تحت مضامین شائع کرتا ہے۔ میں پچھلے چار برس سے آپ کا جریدہ پڑھ رہی ہوں اب تو مجھے مضامین اور سلسلے زبانی یاد ہو چکے ہیں۔ بہرحال اس بار مجھے مذہبی مضامین کے علاوہ نعت خواں تحریم منیبہ کا انٹرویو اچھا لگا ہے۔ مختلف ہے اور قابل مطالعہ بھی ہے۔ اسی طرح سرکیمپ سے متعلق مضمون پر منیرہ عادل نے بڑی محنت کی ہے۔ شوبز ورلڈ کے ستاروں کو اپنا پہلا روزہ بھولا نہیں یہ بھی بڑی بات ہے کہ آپ نے ان کو ماضی کے خوشگوار حیرتوں بھرے واقعات یاد دلائے۔

کھانے صحت کے خزانے لاجواب تھے

کھجور، آم، چنے اور پر پل ٹی بہت معلوماتی اور خوبصورت مضامین رہے

ڈالڈا کوکنگ آئل پر تحریر سیر حاصل رہی

ماہ رمضان میں سحر و افطار کے لئے صحت بخش انتخاب کرتے ہوئے ہم ڈالڈا کوکنگ آئل کی خوبیوں کو کیسے بھلا سکتے ہیں۔ ہیلتھ شیلڈ سے متعلق معلومات سیر حاصل رہیں۔

رخ زیبا، کھانے صحت کے خزانے اور ریسیپیز نے دل جیتے

آپ کے موقر جریدے کے ان صفحات کے مصنفین کو ہم مبارکباد دینا چاہتے ہیں۔ رمضان المبارک سے پہلے ہی آپ نے ہماری ذہنی و جمالیاتی پہلو سے تشفی کی۔ ہمارا ایمان بھی تازہ ہوا اور ہمیں کھانوں سے متعلق غذائی فوائد بھی پڑھنے کو ملے۔ آپ کے رسالے کی طباعت عمدہ ہوتی جارہی ہے اسے برقرار رکھئے گا۔

شیف ذاکر کا انٹرویو پڑھنے کی چاہ تھی

یہ کہنا اچھا لگا کہ شیف ہمارے گھروں میں ہمارے دوست بن کر رہنے لگے ہیں اور آپ نے اچھی بیوی کی خوبیوں کے ساتھ شیف ذاکر کا تعلق خوبصورتی سے جوڑ دیا۔ ان کے انٹرویو کو پڑھنے کی چاہ آپ نے پوری کردی۔ بہت شکریہ!

گھرداری اور ایڈوائزری سروس کے ٹپس کام آتے ہیں

موسم گرما اور ماہ رمضان میں فریج کی صفائی سے متعلق آرٹیکل پسند آیا۔ یہ آزمودہ بھی ہے اور سب سے اچھی چیز کھانوں کو محفوظ رکھنے کی مدت اور تدابیر ہیں، جو اس سے پہلے کسی میگزین میں پڑھنے کو نہیں ملیں۔ اس کے علاوہ ستو بنانے کی ترکیب بہت سمجھانے والے انداز میں لکھی گئی۔ اسی طرح روکٹ سے متعلق مجھے معلومات نہیں تھیں یہ آپ نے فراہم کردیں، آپ کا بے حد شکریہ۔

شیف اور اداکارہ ماورا کے انٹرویوز رسالے کی جان ہیں

انٹرویوز ہم بہت شوق سے پڑھتے ہیں۔ ڈالڈا کا دسترخوان کے ہر شمارے میں چند انٹرویوز مثلاً شیف اور شوبز ورلڈ کی کسی نامور ہستی یا ڈیزائنر کے انٹرویوز شائع ہوتے ہیں۔ جو ہمیں دلچسپ لگتے ہیں اس بار آپ نے رمضان ایڈیشن میں نعت خواں کا انٹرویو بھی شائع کردیا ہے۔ ہماری دیرینہ خواہش تھی کہ تحریم منیبہ کو کسی رسالے کے لئے غیر رسمی گفتگو کرتے دیکھیں۔ آپ کے صفحات پر ان کی گفتگو بہت بھلی لگ رہی ہے۔ تصویر تو بہت ہی خوبصورت ہے۔ ماورا اور شیف ذاکر کی تصاویر اور تحریر میں بھی یکسانیت نظر نہیں آتی۔

کومل سے پھول دل جیت لے گئے

معصوم بچوں سے مشابہت رکھنے والے پھول Swaddled Babies Orchid بہت مختلف اور علمی نوعیت کا مضمون ہے تصاویر نہایت حیرت انگیز اور خوشگوار تاثر پیش کرتی ہیں۔

میرے بچپن کے دن، کتنے اچھے تھے دن

اور اچھے ہوتے ہیں آپ کے وہ تمام مضامین بھی، جو بچوں کی تربیت یا ان کی اشیاء اور کمروں کی ترتیب سے متعلق ہوتے ہیں۔ کارسیٹ کے حوالے سے اچھا مضمون لکھا گیا۔ واقعی کار سیفٹی بہت ضروری ہے۔ بچوں کے کمرے کی آرائش و زیبائش سے متعلق مضمون بھی اچھا ہے۔

سینٹر فولڈ کی ریسیپیز پسند آئیں

ماہ رمضان میں ڈالڈا کا دسترخوان بہت شاندار طباعت کے ساتھ آیا کرتا ہے۔ اس بار بھی آپ نے ہمارا دل خوش کردیا۔ رمضان کے خاص پکوڑے اور سینٹر فولڈ ریسیپیز میں اروی کے کباب اور سیو پوری غضب کی ڈشز تھیں۔ ہر مضمون میں آپ نے ماہ صیام کے حوالے سے کچھ نہ کچھ معلومات یکجا کر کے بہم پہنچائیں۔ تعلق خاطر کے دونوں مضامین دل کو چھو گئے۔ پہلا تو تحقیق کے حوالے سے مل جل کر کھانے میں خوشی تلاش کرنے کی ترکیب اور دوسرے مضمون میں ماں اور بیٹی کا شرعی، جذباتی اور ماحتا بھرا تعلق ظاہر ہو رہا ہے۔ ایسے مضامین میں آپ نے اسلام کی ہدایات اور طور طریقوں کے حوالے پیش کئے۔ دل خوش کردیا آپ نے۔

"ضروری بات"

ہمیں ہر ماہ معزز قارئین کی آراء مشورے اور کونٹیسٹ کے لئے تراکیب اور ٹپس کثیر تعداد میں موصول ہوتے ہیں ان سب کے لئے ہم آپ کے تہہ دل سے مشکور ہیں۔ (ادارہ)

عید سے پہلے دید ہے چاند رات کی

عید سعید کی زریں روایت

صدیوں سے ہم عید کا استقبال اسی طرح چاند رات منا کر کرتے ہیں۔ ہر سو لہلہاتے آنچل، خوش رنگ ملبوسات کی تیاری، حنائی ہاتھوں کی سوندھی مہکار اور ڈیزائنوں کے انتخاب میں بیوٹی پارلروں کے باہر لگی قناتوں میں نوجوان بچیوں اور خواتین کی لمبی قطاریں، آخری وقت تک کی شاپنگ میں چوڑیوں، شیر خورمے کے لوازمات، سیل فونز پر مبارکبادیوں کے نہ تھمنے والے سلسلے غرضیکہ چاند رات کا حسن اور دلوں میں موجزن امنگوں کا طوفان، ہم پر تھکن کو غالب نہیں آنے دیتا۔ چاہے تو رت جگا منایئے کہ یہ رات بھی تو سال میں ایک ہی بار آتی ہے۔

عید کی قوس وقزح کے رنگ اور بھی نکھریں گے اگر دھیمی دھیمی آنچ پر پکنے والا شیر خورمہ اپنے روایتی ذوق کے مطابق تیار ہو اور وہی سوندھا پن آئے جو امی، خالہ یا دادی جان کے ہاتھوں کا خاص ہنر کہلاتا تھا۔ اس پکوان کی تیاری میں بھی جی جان سے محنت کی جاتی ہے۔

چاند رات کو چوڑیوں کی خریداری کرنا پاکستانی خواتین کا محبوب مشغلہ ہے۔ اکثر مہندی کی کون بھی اسی روز خریدی جاتی ہے۔ آخر مہندی اور چوڑیوں کے بغیر عید کا سنگھار کیسے مکمل ہوگا۔ اس کے ساتھ ہی ساتھ مٹھائیوں، کیک، کچھ خاص پکوانوں کی تیاری کے لئے مرغی اور بکرے یا گائے کا گوشت، گھر کی صفائی ستھرائی اور آرائش یہ سارے کام آخری دن تک مکمل کر لئے جاتے ہیں اور اگر بدنظمی ہوجائے تو بڑوں کی ڈانٹ کا خوف ستاتا ہے مگر آپ ایسا موقع ہی کیوں آنے دیں۔ کچھ چیزیں مثلاً عید کے 3 دنوں تک مینیو کیا ہوگا؟ کس کی دعوت کرنی ہے؟ کیا کچھ درکار ہے مثلاً سبزیوں میں پیاز، لہسن، ادرک، ٹماٹر، ہرا دھنیا، پودینہ اور ہری مرچیں، کھیرا، ککڑی، چقندر، گاجر اور سلاد کے پتے۔ اس کے بعد دہی اور ڈالڈا آئلز کی ورائٹی۔ یہ تمام چیزیں تو دو ایک روز پہلے سے اسٹور کی جاسکتی ہیں تو پھر دیر کس بات کی؟ کیا آپ کے شیلف میں ڈالڈا کا دسترخوان کے گزشتہ شمارے موجود ہیں یا نئے شمارے سے کوئی نئی ترکیب آزما کے اپنے کنبے اور مہمانوں کو حیران کرنے کی ٹھان چکی ہیں؟ دیکھئے ہم آپ کو یاد دلا رہے ہیں کہ اگست 2012ء، 2013ء، 2014ء اور اب 2015ء میں ہمارے عید کے خاص شمارے آپ کی رہنمائی کے لئے ہمہ وقت موجود ہیں۔ پچھلے شماروں کے صفحات پلٹ کر بھی کوئی ایسی ڈش تیار کی جاسکتی ہے جو اس عید ڈنر یا لنچ کو یادگار بنادے۔

رمضان مبارک کے مہینے کی مصروفیات کے بعد عزیز، رشتے داروں اور پڑوسیوں کے ساتھ حلقہ احباب سے ملنے ملانے کے یہ تین روز دلوں پر نقش ہوجاتے ہیں۔ ہم سب کی خواہش ہوتی ہے کہ ان دنوں کو زیادہ سے زیادہ خوشگوار انداز میں گزاریں۔ شریعت محمدی ﷺ کے اصولوں کی پیروی بھی ہو اور کسی دکھی یا ضرورتمند کی حاجت بھی ہماری ہی دہلیز سے پوری ہوجائے۔ عید ان کی بھی ہو جن کی دید کو ہماری آنکھیں ترستی ہیں اور عید ان کی بھی ہو جو اس آرزو میں ہوتے ہیں کہ کوئی حاجت روا کرنے آئے گا۔ ڈالڈا کا دسترخوان آپ سب معزز قارئین کو عید مبارک پیش کرتا ہے۔

چاندرات کا رومانوی حسن

مبارکبادیوں کا شور، سوندھی خوشبو مہندی کا ساتھ

فضاؤں میں گونجتی چاند مبارک، سلام وآداب کی صدائیں، خوش رنگ ملبوسات، آخری لمحے کی عید کی تیاریوں میں میچنگ چوڑیاں خریدنے اور مہندی لگوانے کی باریاں، شیر خورمے، کبابوں، مٹھائیوں اور دسترخوان کی رونق بڑھاتے کھانوں کے اہتمام کا نام ہے چاندرات، جس میں ساری تیاریوں کے ساتھ مہندی کا شوق بھی پورا ہونا چاہیے۔عید کی قوس قزح میں مہندی کا جادو کیسے نہ چلے۔آیئے مختلف ڈیزائنوں کے بارے میں کچھ جاننے کی کوشش کرتے ہیں۔

دور جدید میں مہندی لگانا باقاعدہ آرٹ اور پروفیشن بن چکا ہے۔ پاکستان اور دنیا بھر میں جہاں جہاں مہندی پسند کی جاتی ہے سینکڑوں خواتین اسے کاروبار بنا چکی ہیں۔اسی طرح ہر خطے، ہر ملک اور ہر جگہ کی ثقافت کو دیکھتے ہوئے ہنر کاروں نے اسے جدت عطا کی

کے لفظ Mehdhika سے نکلا ہے مہندی یا حنا کا استعمال تقریباً پانچ ہزار سال پرانا ہے۔قدرتی حنا مختلف رنگوں میں نہیں ہوتی بلکہ یہ صرف لال، اورنج اور براؤن رنگ میں ہی ملتی ہے۔مہندی کے پودے کا نام Law Sonia Inermis ہے۔سوکھی مہندی جب پاؤڈر کی شکل میں ہوتی ہے تو اسے حنا کہا جاتا ہے۔مصر میں اس کے آثار ملتے ہیں۔اس کے علاوہ مڈل ایسٹ اور نارتھ افریقہ میں بھی حنا استعمال کی جاتی رہی ہے۔مہندی کے پتوں کو سکھا کر اس میں چائے، لونگ، دارچینی اور لیموں کو خشک اور پیس کر ملایا جاتا ہے تاکہ اس کا اثر دیرپا رہے۔مہندی نہ صرف ہندوستان، پاکستان کے تہواروں میں استعمال ہوتی ہے بلکہ اب یہ آہستہ آہستہ امریکہ، یورپ، مشرق وسطیٰ وغیرہ میں بھی لگائی جارہی ہے۔اب اس کا

عربی ڈیزائن

مصری ڈیزائن

مصری خواتین نقطے، چھوٹے دائرے، کلیاں، پتیاں اور بیلیں پسند کرتی ہیں۔ یہ کندھے تک مہندی لگا لیتی ہیں۔ پیروں سے گھٹنوں تک مہندی رچانے کا اہتمام صرف مصر میں دیکھا گیا ہے۔

یمنی ڈیزائن

یہ عرب ثقافت ہی کی ایک جھلک پیش کرتا ہے۔ اس میں اکثر ہتھیلیاں مکمل طور پر بھری نہیں جاتیں۔ پوروں کو سادہ مہندی سے Fill کیا جاتا ہے۔ اسے افقی یا عمودی بیل بنا کر مکمل کیا جاتا ہے اور کچھ نوجوان بچیاں ہتھیلی کے درمیان میں دائرہ بنا کے چھوٹے چھوٹے پھول اور پتیاں بنا کے دائرہ بھر لیتی ہیں۔

سوڈانی ڈیزائن

اس اسٹائل میں بڑے پھول اور بیل بوٹے بنتے ہیں۔ انگلیاں بھی اسی طرح ڈیزائن کی جاتی ہیں۔

اطالوی ڈیزائن

اٹلی میں چوکور اور گول زاویوں سے نقش و نگار بنائے جاتے ہیں۔ ظاہر ہے کہ یہ بھی منفرد ہونے کے ساتھ ساتھ پرکشش بھی نظر آتے ہیں۔

بھارتی ڈیزائن

بھارت میں بھرے ہوئے ہاتھ زیادہ پسند کئے جاتے ہیں۔ انتہائی باریک، خوشنما گل بوٹوں کے ساتھ چھوٹی بڑی کیریوں اور لکیروں میں پیچ در پیچ لہراتی بل کھاتی حنا دیکھنے والوں کا دل موہ لیتی ہے۔

پاکستانی ڈیزائن

بھرے ہوئے ہاتھوں کے ساتھ ساتھ آڑھی، ترچھی بیلیں یا دائرے دار اسٹائل زیادہ مقبول ہے۔ ہماری بہنیں بھی چھوٹے چھوٹے مہین گلوں اور بیلوں کو پسند کرتی ہیں۔ کیریاں، باریک اور بیل اسٹائل سے لے کر پورے ہاتھ، بازو اور پیروں پر نقش و نگار بنائے جاتے ہیں اور ماڈرن بچیاں کندھوں پر ایک نقش بنوا لیتی ہیں جو دور سے ٹیٹو دکھائی دیتا ہے۔ بہرحال لوگ کتنے ہی ماڈرن کیوں نہ ہو جائیں، حنا آج بھی ہماری رسموں، ریتوں یعنی ثقافت میں گندھی، رچی، ملی اور بسی ہوئی ہے۔

قدیم زمانے میں جب حنا صرف پتوں اور اس کے بعد پاؤڈر کی شکل میں دستیاب ہوتی تھی تب اس دور کی خواتین حنا پاؤڈر کو ایک پیالے میں پانی، چائے کا پانی یعنی قہوہ اور لیموں کے رس کے ساتھ گاڑھا محلول بنا لیتی تھیں اس کے بعد اس محلول کو کچھ دیر کے لئے رکھ کر باریک تنکے (جس کی نوک یا ایک سرا نوکیلا باریک ہو) کی مدد سے مختلف ڈیزائن بنایا کرتی تھیں ان دنوں کی عام طور پر گول دائرہ ہتھیلی کے بیچ میں اور انگلیوں کی پوروں پر مہندی کو رنگا جاتا تھا یا پھر پورے ہاتھ پر مہندی کا یہ گاڑھا محلول لیپ کر کے بند ہتھیلی کو رات بھر کے لئے کپڑے سے باندھ دیا جاتا اور جب صبح اٹھ کر پٹی کھول کر ہاتھ دیکھا جاتا تو اس پر مہندی کا سرخ تیز اور نج رنگ نمایاں ہوتا۔ تاہم وقت گزرتا چلا گیا اور مہندی پاؤڈر سے کون کی شکل میں دستیاب ہونے لگی۔ یہ مہندی نا صرف لگانے میں آسان ہوتی ہے بلکہ اس کی کئی اقسام بھی دستیاب ہیں۔ جن میں سیاہ مہندی، گلیٹرز مہندی سب سے نمایاں ہیں۔ مہندی جب سے کون کی شکل میں آئی تو ہاتھ سے لے کر پیروں تک، کلائیوں سے بازو تک اور پیٹ سے گردن تک مختلف جدید اور دلکش نقش و نگار بنائے جانے لگے۔ یہ وقتی آرائش کہلاتی ہے کیونکہ اس کا رنگ چار سے پانچ دن کے بعد پھیکا یا ہلکا ہونے لگتا ہے۔ مغرب میں ماڈلز اور اداکارائیں مہندی سے اپنے جسم پر باڈی آرٹ یعنی ٹیٹوز بنواتی ہیں۔ اس کی بنیادی وجہ یہ ہے کہ مہندی سے ٹیٹوز بنوانے میں کسی قسم کی تکلیف نہیں ہوتی اور اس سے جلد چھٹکارا بھی مل جاتا ہے۔

کھنکتی چوڑیاں

عید کا سنگھار

نرگس سلیمان ناجی

چوڑیاں خواتین کا ایک خاص سنگھار ایک ایسا پرانا زیور جو صدیوں سے اہمیت کا حامل رہا ہے۔ اس کے بغیر فیشن مکمل نہیں سمجھا جاتا۔ ہر قسم کی تیاری کرلی جائے، خود کو ہر طرح کے زیور سے آراستہ کرلیا جائے مگر ہاتھوں کی کلائیاں سونی ہوں یعنی چوڑیوں کے بغیر تو ساری کی ساری تیاری ادھوری محسوس ہوتی ہے۔ بریسلٹ بھی چوڑیوں کی ایک قسم سے تعلق رکھتا ہے۔ مارکیٹ میں ہزارہا قسم کے مختلف میٹریل اور ڈیزائن سے تیار کردہ چوڑیاں دستیاب ہیں جنہیں خواتین اپنے لباس سے میچنگ کرکے پہن کر خوشی محسوس کرتی ہیں۔ آج کل کی ہوشربا مہنگائی میں سونے کی چوڑیاں پہننا ایک متوسط طبقہ کی عورت کے لئے خواب وخیال جیسا ہی ہے مگر اس کے متبادل کے طور پر مارکیٹ میں ایسی چوڑیاں دلکش ڈیزائن میں دستیاب ہیں جس پر سونے جیسے پانی کی پالش کی جاتی ہے کہ جس سے ان چوڑیوں کی نقل پر بھی اصل کا گمان ہونے لگتا ہے یہ چوڑیاں وزن میں ہلکی ہونے کے ساتھ ہر ساخت اور انداز میں ملتی ہیں جنہیں خواتین ہر لباس یا ہر رنگ کے ساتھ پہن سکتی ہیں۔

اب آپ دیکھیں گے کہ چوکور، بیضوی ڈیزائن کی منفرد ساخت کے ساتھ ساتھ کئی دھاتوں میں بھی چوڑیاں دستیاب ہیں جن میں سلور اور گولڈن دھاتیں، لکڑی، پلاسٹک اور شیشہ یا کانچ کی چوڑیاں شامل ہیں۔ جن کی دھاگے، ریشم، نگینوں، پتھروں اور بٹن وغیرہ سے تزئین کی جاتی ہے۔ انہیں مختلف رنگوں سے بنایا اور سجایا جاتا ہے۔

اس عید پر اپنی چوڑیاں خود ڈیزائن کریں

آج کل ہاتھ کی بنی ہوئی چوڑیاں یا کڑوں کا استعمال عام ہے۔ اگر آپ گھر پر ہی کڑے یا بریسلٹ بنانا چاہتے ہیں تو یہ بہت آسان ہوگا۔ ایک سادہ پلاسٹک کا کڑا یا موٹی چوڑی مختلف چھوٹے سائز کے ربن، فیبرک گلو، قینچی اور چھوٹے بٹن یا نگینے جنہیں آپ اس میں لگانا پسند کریں۔ اس سادہ چوڑی پر باریک ربن کو نہایت نفاست سے گلو کے ساتھ لگا کر لپیٹیں۔ پوری چوڑی کو اس ربن سے کور کرلیں اور خشک ہونے کے لئے رکھ دیں جب ربن خشک ہوجائے تب فیبرک گلو کی مدد سے چھوٹے نگینے یا بٹن اس پر چپکا دیں۔ مختلف انداز یا ڈیزائن جسے آپ پسند کریں، پھر اسے سوکھنے کے لئے رکھ دیں جب اچھی طرح سوکھ جائے تب آپ اسے پہن سکتی ہیں بالکل اسی انداز اور طریقہ سے آپ گھر پر ہی مختلف اقسام کی چوڑیاں، بریسلٹ آراستہ کرسکتی ہیں۔

کانچ کی چوڑیاں کبھی آؤٹ آف فیشن نہیں ہوتی۔ ہر تہوار پر دوسری قسم کی چوڑیوں کے ساتھ کانچ کی چوڑیاں اپنی الگ اہمیت رکھتی ہیں۔ گولڈن یا سونے کی چوڑیوں کو سہاگنوں کی نشانی سمجھا جاتا ہے جبکہ کانچ کی چوڑیاں اور بریسلٹ کنواری لڑکیوں کا پسندیدہ زیور کہا جاتا ہے۔

نیپال میں چوڑیوں کو چوڑا، بنگالی میں چوری، ہندی میں چوڑی اور اردو میں چوڑیاں کہا جاتا ہے۔

آج کل زیادہ تر چوڑیاں Sea Shell سے بنائی جاتی ہیں۔ اس کے علاوہ کاپر، برانزے، گولڈن وغیرہ سے بھی تیار کی جاتی ہیں۔ چوڑیوں کی دو اقسام زیادہ مقبول ہیں ایک Solid Cylinder اور دوسرا Cylindrical شامل ہیں۔ زیادہ تر کانچ کی چوڑیوں پر ڈیزائن بنانے کے لئے ہاتھ سے نہایت باریک پینٹنگ کی جاتی ہے یا پھر شیشہ کے نہایت چھوٹے چھوٹے ٹکڑے بھی لگائے جاتے ہیں۔ ان سب کے علاوہ ربڑ کی چوڑیاں بھی فیشن کا حصہ ہیں۔

آج کل کڑوں، چوڑیوں میں خاصی ورائٹی موجود ہے۔ آپ بریسلٹ پسند کرتی ہوں تو کلائیوں کا حسن دو آتشہ ہوجائے گا، کیونکہ مارکیٹ میں نگینوں، قیمتی اور انمول پتھروں سے تراشے موتی اور کشیدہ کاری سے سجے کڑے، چوڑیاں اور بریسلیٹس موجود ہیں۔ گویا Cuffs اور چوڑیوں میں بھی جدید کارپوریٹ زاویے سے آرائش ہونے لگی ہے۔ اب آپ کو مختلف دھاتوں کے علاوہ دھاگوں، ڈینم سے تیار کئے گئے کڑے اور چوڑیاں بھی دستیاب ہیں۔ زیرنظر تصاویر میں دیکھیے تو آپ کے عید کے جوڑے کے ساتھ کیسی چوڑیاں یا کڑے میچ کررہے ہیں۔

یہ عید کا جوڑا ہے

یا کہکشاں سجی ہے ستاروں کی؟

یہ فیصلہ تو آسان نہیں کہ عید کے جوڑے کیسے بنائے جائیں کہ یہ چاند ستاروں کی طرح دمکتے ہوں، آنکھوں کو خیرہ کرتے ہوں، دیدہ زیب ہوں تو کچھ آرام دہ بھی ہوں کہ موسم کی حدت بھی نظر میں رکھی جائے۔ آخر گرمیوں کی عید ہے صبح اور دوپہر تک آپ کو لان ہی کے مٹیریل کا انتخاب کرنا ہوگا۔ یہی سبک اور نرم مٹیریل گھر کے کاموں اور عید ملنے کے لئے آنے والوں کے لئے موزوں رہے گا۔ خواہ آپ گہرے رنگوں کا انتخاب کریں اور بولڈ پرنٹس کے ساتھ کرتی اسٹائل کی قمیض سلوائیں یا انگرکھا اسٹائل، گھیر دار فراک، اے لائن قمیض، کرتا، فینسی پٹی یا لیس لگوا کر بنائیں۔ عید پر اتنا سا اہتمام تو صبح کے وقت میں بھی جچتا ہے۔

رات کے کھانے، شام کی تواضع یا مہمان بن کر جانے کے لئے آپ کو کچھ زیادہ اہتمام کرنا چاہئے یعنی محسوس ہو کہ عید آئی ہے اور آپ رشتے ناطے نبھاتے وقت من کا موسم بھی رنگین اور سہانا محسوس کریں۔

سورج ڈھل جائے تو سلگتی دھوپ بھی اس کے ساتھ ہی رخصت ہو جاتی ہے یوں آپ کے لئے لباس کے انتخاب میں کچھ آسانی میسر آ جاتی ہے تاکہ زندگی اپنے توازن کے ساتھ رواں دواں رہے۔ آپ خود محسوس کریں گی کہ شام قابل برداشت ہوگئی ہے۔

قمیض لمبائی میں کم اور Flared Pants

دراصل یہ ہے 70 کی دہائی کا گلیمرس اسٹائل، گھیر دار پاجامے جنہیں بیل باٹم بھی کہا جاتا ہے اب پھر فیشن میں ان ہیں آپ چاہیں تو ایک جوڑے کے ساتھ ایسی ہی Pant بنوالیں۔ بیل باٹم اسٹائل کی Pants کے ساتھ Top کی لمبائی کم ہوتی ہے اکثر گھٹنوں تک رکھی جاتی ہے۔

Hemlines یعنی کوٹ جس کا نچلا کنارا گھیر دار ہو

شیفون، جارجٹ، ملائی لان اور لان یہ سب ہمہ صفت اور ہشت پہلو قسم کے مٹیریل ہیں۔ آپ خواتین کو سگریٹ Pants اور ٹخنوں سے قدرے اونچی Pants بھی پہنے ہوئے دیکھیں گی۔ آپ نے محسوس کیا ہوگا کہ اب تھری پیس سوٹ کا رجحان ذرا کم ہو گیا ہے۔ شلواریں یا Pants سادہ کپڑے کی پسند کی جا رہی ہیں۔ دیکھئے تو آپ پر کیسا اسٹائل جچتا ہے۔

Caped ایک بار پھر پسند کئے جا رہے ہیں

کلاسک شرٹ بنائیں یا Cape یعنی لپٹے ہوئے کپڑے سے بنائی گئی قمیض، یہ دراصل مغربی طرز کے کٹ کے ساتھ سلائی جاتی ہے۔ اس لپٹے ہوئے کپڑے کو لان کے علاوہ کسی ریشمی مٹیریل میں بھی بنوایا جا سکتا ہے۔ اس پر کڑھائی بھی کی جاتی ہے یعنی اس پر ایمبرائیڈری کا بارڈر بھی بن سکتا ہے اور سلک کی پٹی لگا کر اضافی تاثر بحال کیا جا سکتا ہے۔

شلوار کا گلیمر جوں کا توں

شلوار قدیم مکتبہ فکر کا لباس سمجھا جانے لگا تھا مگر اب لاہور میں چھوٹے پائنچوں اور تنگ گھیر کی شلواریں پہنی جانے لگی ہیں۔ کراچی کی ڈیزائنر خدیجہ شاہ نے امسال اپنے عید کے انتخاب میں شلواروں کو بھی جگہ دی ہے۔ بہت جلد کراچی میں بھی شلواروں کا گلیمر ایک بار پھر جادو جگائے گا۔

Embellished Pants کامدار پاجامے

کرتی کلیکشن کے ساتھ کامدار Pants بھی متعارف کرائی گئی ہیں۔ پائنچوں کے اطراف، افقی یا عمودی دونوں اسٹائل میں نگینوں، چمکدار لیس، ہاتھ کی ایمبرائیڈری یا مشین کی دونوں پسند کی جا رہی ہیں۔ ثناء سفیناز، Elan اور So Komal نے اپنے انتخاب میں Pants کے خوبصورت اسٹائل متعارف کرائے ہیں۔

موسم گرما کی عید ہے

بال کیسے بنائیں؟

سردیوں میں تو بال کھولے بھی جاسکتے ہیں اور سمیٹے نہ بھی جائیں تو برے نہیں لگتے لیکن گرمیوں میں کون بال کھلے رکھتا ہے خاص کر دن کے وقت تو انہیں سمیٹا ہی جائے تو اچھا ہے۔

گرمی میں تو ویسے بھی بال چپ چپے ہوجاتے ہیں اور ہفتے میں دو سے چار مرتبہ تو شیمپو کرنا ہی پڑتا ہے۔ اس کے ساتھ ساتھ اسٹائلنگ کا خیال رکھنا بھی بہت ضروری ہے۔ ذیل میں ہم آپ کو بہت کم وقت میں اپنے بالوں کو خوبصورت اسٹائل دینے کے طریقے بتارہے ہیں۔

Waves/اسٹائل

ہلکے لہریے دار بال درمیان سے نکلی مانگ کے ساتھ بہت خوبصورت لگتے ہیں اور انہیں بنانے میں محنت بھی کم لگتی ہے۔ بالوں میں لہریں بنانے کا طریقہ درج ذیل ہے۔

- سر کے درمیان میں سے مانگ نکال لیں اور بالوں کو کرل کرنے والے جیل کا استعمال کریں۔ اس کے بعد بالوں میں جان ڈالنے کے لئے گول برش کی مدد سے بالوں کو Blow-dry کریں۔
- بالوں کو مختلف حصوں میں بانٹ لیں اور بالوں کی درمیانی لمبائی سے لے کر اختتام تک کرلنگ آئرن کے ذریعے کرل کرلیں۔
- اب بالوں کی خوبصورتی بڑھانے کے لئے ہیئر اسپرے کا استعمال کرلیں۔

Beehive/اسٹائل

بالوں کو مکمل Beehive اسٹائل دینے کے لئے درج ذیل اقدامات پر عمل کریں۔

- اگر آپ کے بال روغنی ہیں تو انہیں ڈرائی شیمپو سے دھوئیں۔ اس طرح آپ کے بالوں میں Volume آجائے گا اور وہ پھولے پھولے سے اور بارونق لگیں گے۔
- یا پھر آپ بالوں کی جڑوں میں Spray Volume کا استعمال کریں۔ ایک سائیڈ سے مانگ نکالیں اس کے بعد جوڑا بنانے کے لئے درمیان سے بالوں کو اٹھا کر بیک کومبنگ کے ذریعے مزید پف اسٹائل دیں۔
- اب بالوں کو ہیئر گرپس کا استعمال کرتے ہوئے فکس کرلیں اور والیوم ہیئر اسپرے کی مدد سے بالوں کو سیٹ کرلیں۔

Big Hair/اسٹائل

اگر آپ کے چہرے کی ساخت چھوٹی ہے تو یہ اسٹائل آپ ہی کے لئے ہے۔

- بالوں کو مکمل طور پر Volume دینے والے شیمپو اور کنڈیشنر سے دھوئیں۔
- بالوں کو تولیے سے اچھی طرح خشک کرکے گول برش کی مدد سے سر کے اوپر کے بالوں کا ایک حصہ الگ کرلیں۔ بالوں کی جڑوں سے لے کر سروں تک Blow Dry کی مدد سے رولرز میں سیٹ کرلیں۔
- آخر میں بالوں کو ان کی جگہ پر بنائے رکھنے کے لئے اسپرے کا استعمال کریں۔

چند اہم کارآمد باتیں

- سر دھونے کے بعد بالوں کی اسٹائلنگ کا کام اس وقت تک نہ شروع کریں جب تک کہ بال کم از کم 80 فیصد تک خشک نہ ہوجائیں۔
- بالوں پر کوئی کریم، جیل یا آئل وغیرہ لگانے کا صحیح طریقہ یہ ہے کہ پہلے لگانے والی چیز کو ہاتھوں پر اچھی طرح مل لیں۔ ہاتھ تولیے پر پھیریے تاکہ زائد مقدار اتر جائے اب دونوں ہاتھ سر پر پھیر لیجیے۔
- رولرز لگانے سے پہلے رولرز پر یا بالوں پر ہلکا سا ہیئر لوشن اسپرے کرلیں۔ اس سے آپ کے بال رولرز پر زیادہ گہری گرفت قائم کریں گے اور پڑنے والے کرل زیادہ واضح اور پائیدار ہوں گے۔
- ہیئر اسپرے کرتے وقت اسپرے کا کین سر سے کم از کم دو فٹ کے فاصلے پر رکھنا چاہئے تاکہ بال چپکنے نہ پائیں۔
- اگر ہیئر ڈرائی کروانے کے بعد سر کی جلد میں جلن، چبھن یا خارش ہو تو سنک پر جھک کر ٹھنڈے دودھ کا گلاس سر پر ڈالنے سے الرجی نہیں ہوتی تاہم الرجی ٹیسٹ اگر پہلے کرلیا جائے تو ہیئر کاسمیٹکس کم سے کم یا قطعی طور پر نہ استعمال کرنا ہی بہتر ہے۔

میٹھی عید کے آتے آتے
مٹھائی کی نئی ورائٹی آ گئی

کراچی، لاہور، فیصل آباد اور ملتان کے نت نئے ذائقے

جیسے میٹھی بات زندگی میں رس گھول دیتی ہے ویسے ہی میٹھی عید کے آتے آتے کیک، مٹھائیوں اور کسٹمائزڈ کیکس کی ورائٹی آ جاتی ہے۔ عیدالفطر پر ہم لذت کام و دہن کا خاص خیال رکھتے ہیں اور گھر پر تیار ہونے والے شیر خورمہ، قوامی سویوں، کھیر یا زردوں کے علاوہ کچھ نہ کچھ نیا چاہتے ہیں۔ تحفوں کی روایت ہو یا مہمانوں کی تواضع کا خیال، ہر آن ضرورت رہتی ہے کچھ ایسا میٹھا خود کھانے یا پیش کرنے کو جو ذائقے سے پیشکش تک منفرد ہو۔

احمد اور انبالہ سویٹس

60 کی دہائی سے اب تک یہ دو نام مٹھاس کی سلطنت کے پرانے شہسوار سمجھے جاتے ہیں۔ احمد کی دکانیں آج بھی ایم اے جناح روڈ کراچی پر واقع جامع کلاتھ مارکیٹ اور پی آئی بی کالونی کی مرکزی شاہراہ پر قائم ہیں۔ مٹھائی کی خاص ورائٹی میں چم چم، گلاب جامن، برفی اور میسو پاک آج بھی ذائقے میں انفرادیت رکھتے ہیں۔

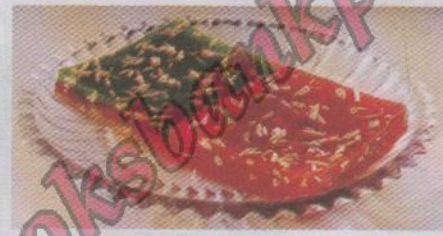
سوہنی سویٹس، بٹ سویٹس، رحمت شیریں اور قصر شیریں کے علاوہ ڈھاکہ سویٹس

- بٹ سویٹس اور سوہنی سویٹس ربڑی، فالودے کے علاوہ پستہ پاک، کھجور پاک، پنجیری اور دیگر لوازمات کے لئے معروف ہے۔
- رحمت شیریں اور قصر شیریں میں رس گلے، امرتی، چم چم، پیڑوں، لڈو (موتی چور اور پنجیری کے میوے بھرے) بہت پسند کئے جاتے ہیں۔
- ڈھاکہ سویٹس کی بالائی بھری ہوئی گلاب جامنوں، نمکو، اسنیکس (نمکین اور میٹھے سموسوں) اور بھالوشاہیوں کا جواب نہیں۔

بندوخان (سویٹس اینڈ بیکرز)

لاہور کی قصوری روڈ آف ایم ایم عالم لاہور کے علاوہ فیصل ٹاؤن، اکبر چوک

سے گزریئے تو بندوخان کا ایک نیا روپ دیکھنے کو ملے گا۔ آپ میں سے کئی صاحبان نے بندوخان کے کباب پراٹھے اور حلوہ کھایا ہوگا۔ یہ دہلی کے قدیم گھرانوں کے ماہر پکوانوں کے خاندان کا خاص جوہر اب نئی ورائٹی کے ساتھ مارکیٹ میں متعارف ہوا ہے یعنی اس عید پر آپ اپنے کنبے اور مہمانوں کی تواضع کے لئے لچھا ربڑی اور رس گلے کی شاندار مٹکیاں خرید سکتے ہیں۔ تحفہ جب نزاکت اور تخلیقی معیار سے آراستہ کر کے دیا جائے تو دینے والے کی حس جمالیات کی داد دینا فرض ہو جاتا ہے۔ عید تو پھر آتی ہی ہے خوشیوں کی تقسیم کے لیے۔ یہی نہیں بندوخان نے موتی چور کے لڈو بھی متعارف کرائے ہیں۔

آئیڈیل سویٹس اینڈ بیکرز

فیصل آباد کا گھنٹہ گھر اور چوک بازار کے ساتھ ساتھ برسوں کے تجربہ کار حلوائیوں میں آئیڈیل سویٹس کا بھی شمار ہوتا ہے۔ کہتے ہیں کہ یہاں برفی اور رس ملائی بے حد لذیذ ہوتی ہے۔ آئیڈیل کی دو شاخیں مزید کھل چکی ہیں اور اس کاروباری ساکھ ہی کی وجہ سے مٹھائیوں کا معیار بھی بہتر ہوا ہے۔

The Bakers

تازہ پھلوں کے ذائقے دار کیکس تو یہیں ملتے ہیں جو خستہ، نرم اور موسم کے

حساب سے ذائقے پیش کرتے ہیں جب آپ فیصل آباد میں ہوں تو ڈی گراؤنڈ جانا نہ بھولئے گا کیونکہ یہ آؤٹ لیٹ یہیں موجود ہے۔

بقلاوہ، عربی مٹھائیوں کے مراکز پر راج کرتی ورائٹی

یہ مشرق وسطیٰ، عرب اور اب پاکستان میں بھی پسند کی جانے والی مٹھائی ہے۔

ہمارے وہ قارئین جو سعودی عرب، دبئی، ابوظہبی، ترکی یا عرب امارات کا سفر کر چکے ہیں وہ اس ذائقہ دار مٹھائی سے بھی لطف اندوز ہوئے ہوں گے۔ کہتے ہیں کہ سبز چائے کے ساتھ بقلاوہ کھانے کا لطف ہی کچھ اور ہے۔

پاکستان میں کئی جگہوں پر بقلاوہ دستیاب ہے ان میں نامی گرامی بیکریاں شامل ہیں لیکن جو بات خالد پراچہ اور بلال پراچہ کی عربین سویٹس کی ہے وہ کسی جگہ کی کہاں!

لاہور میں عربین ڈیلائٹ نے بھی کافی سال پہلے یہ مٹھائیاں یہاں متعارف کرائیں اور پاکستانی صارفین کی بڑی تعداد نے اسے پسند کیا۔

بقلاوہ کی درجنوں اقسام ہیں لیکن Mabrooma Cashew، Asawar Warbat Asabea اور Special Dhoda Halwa کے علاوہ کھجوریں اور بسکٹس بھی بے حد پسند کئے جاتے ہیں۔ آج کل منہ میٹھا کرانے اور مٹھائیوں کی تقسیم کرتے وقت جغرافیائی تقسیم کا خیال نہیں رکھا جاتا بلکہ ذائقے، تازگی، مہارت اور معیار کو ملحوظ خاطر رکھا جاتا ہے یعنی کوئی بات تو اچھی ہو حلوائی کی۔

آج روز عید ہے

دعا ہے آپ کی عید خوب تر گزرے (آمین)

شاہین رشید

رمضان المبارک رحمتوں وبرکتوں کا مہینہ اختتام پر ہے اور اس کا انعام ہمیں عید الفطر کی صورت میں ملتا ہے۔ رمضان کی آمد کے ساتھ ہی عید کی تیاریاں شروع ہو جاتی ہیں۔ ہر عید پچھلی عید سے بہت مختلف اور یادگار ہوتی ہے اور ہر عید پر کچھ نیا کرنے کو دل بھی چاہتا ہے۔

عید کے حوالے سے ہی کچھ نامور شخصیات سے ہم نے پوچھا:

1- آپ کی یادگار عید؟

2- یادگار عیدی؟

3- عید کے موقع پر کیا جانے والا کوئی ایسا کام جو خوشی کا باعث بنا ہو۔

فائزہ حسن

''شادی کے بعد پہلی عید یادگار گزری تھی، اس لحاظ سے کہ مجھے بہت سارے لوگوں سے پہلی بار ملنا تھا اور میں بہت کنفیوز تھی کہ پتہ نہیں سب کیسے ہوں گے لیکن اللہ کا شکر ہے کہ وہ عید بہت اچھی گزری۔ مزے کی بات یہ ہے کہ میں شادی کے بعد کبھی اتنی بھی سنوری نہیں تھی جتنی اس دن سنوری تھی۔

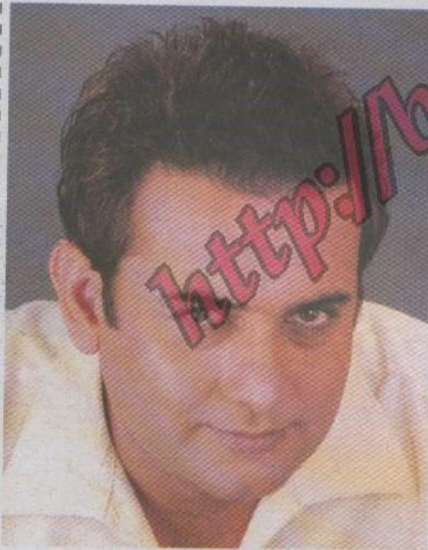
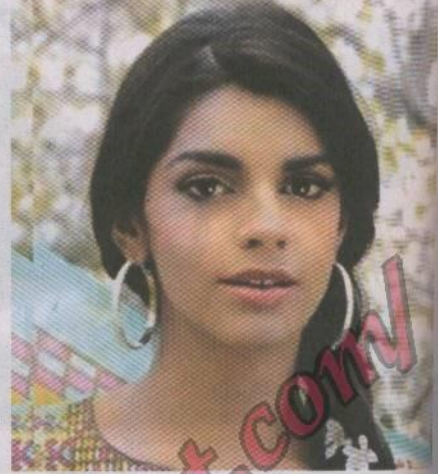
عیدی تو ایسی کوئی بھی یادگار نہیں ہے البتہ یہ بات ضرور ہے کہ میرے میاں صاحب اکثر قیمتی تحائف مجھے دیتے رہتے ہیں اور محبت کا اظہار کرتے رہتے ہیں۔

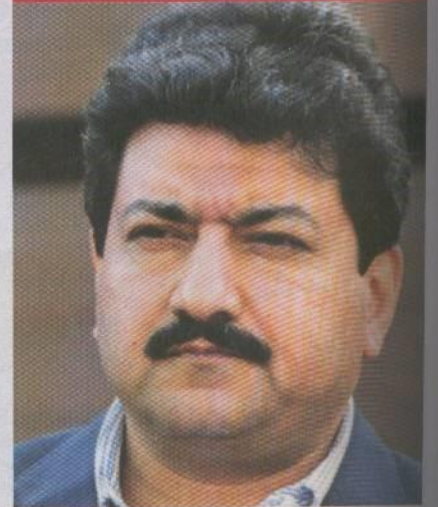
گذشتہ کئی سالوں سے میں عید کے دن کھیر گھر پر خود بناتی ہوں اور انہیں مٹی کی چھوٹی کٹوری میں ڈال کر رکھ دیتی ہوں اور جب وہ جم جاتی ہے تو نہ صرف پڑوس میں بھجواتی ہوں بلکہ گھر آنے والوں کی تواضع بھی اس سے کرتی ہوں۔ میرا ایمان ہے کہ جب ہم اپنے ہاتھ سے کچھ پکا کر لوگوں کو کھلائیں گے تو محبت اور خلوص میں اضافہ ہی ہوگا''۔

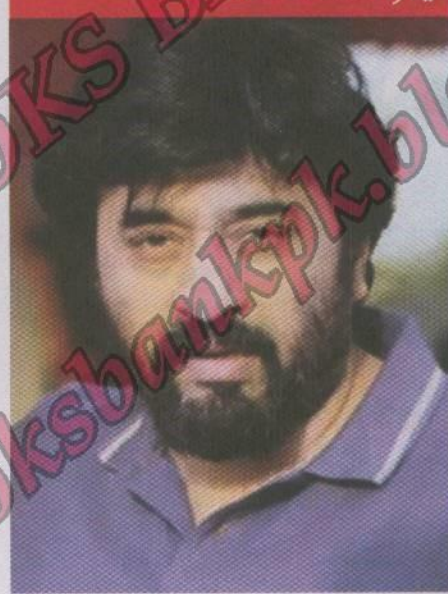
شہود علوی

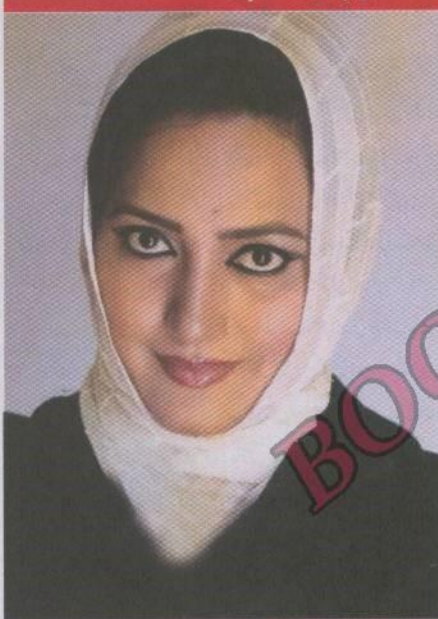
''میں نے چند سال قبل ایک عید اپنی فیملی سے دور امریکہ میں گزاری تھی اور میرا خیال تھا کہ یہ عید میری زندگی کی بورترین عید ہوگی کہ جس میں میری فیملی کا کوئی فرد نہیں ہوگا لیکن شاید آپ کو یقین نہیں آئے گا کہ یہ عید میری ایک بہترین اور یادگار تھی اور اس طرح کہ مجھے اندازہ ہی نہیں تھا کہ دیار غیر میں میرے اتنے چاہنے والے ہیں کہ مجھے بور نہیں ہونے دیں گے، میری اتنی دعوتیں ہوئیں کہ عید کے تینوں دن میرے لئے یادگار بن گئے۔

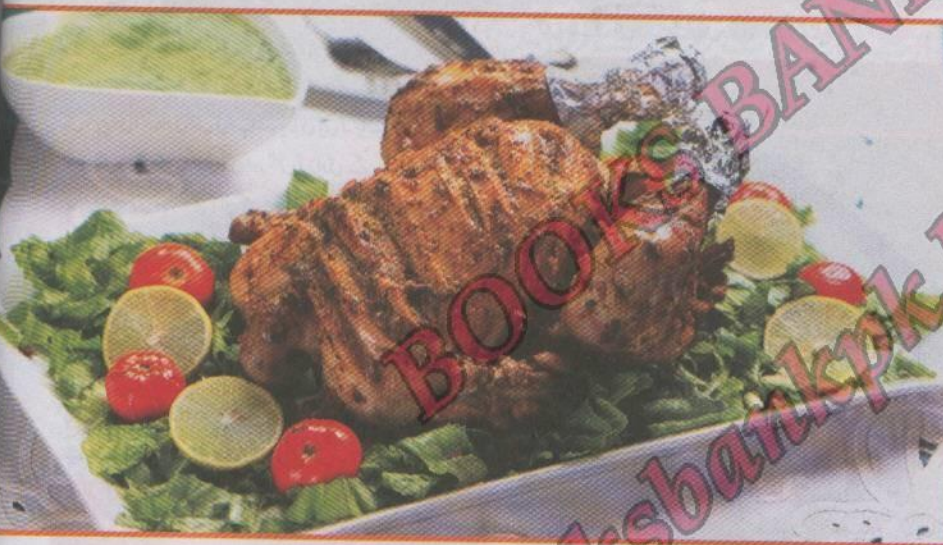
لوگ عموماً روپے پیسے کا ذکر کر کے کہتے ہیں کہ یہ ہماری یادگار عیدی تھی جبکہ میرے لئے وہ عیدی سب سے بہترین تھی جب میں امریکہ میں تھا اور میری ماں نے ای میل کے ذریعے مجھے دعا بھیجی تھی۔ عید کے دن اس سے قیمتی تحفہ میرے لئے کوئی نہیں ہوسکتا۔

نیکی کے کام اللہ تعالیٰ اکثر کرواتا رہتا ہے اور مجھے عادت نہیں کہ میں اس کا ذکر کروں کہ میری نظر میں یہ گناہ ہے''۔

صنم سعید

''یادگار عیدیں تو بہت ساری ہیں اور میری تو ہر عید گزرنے والی عید سے بہتر اور بہترین ہوتی ہے۔ ہاں بچپن میں والدین کے ساتھ گزری ہوئی وہ عیدیں جن میں ہم پر کوئی ذمہ داری نہیں تھی اب تک یاد آتی ہیں کہ کیا بے فکری کا زمانہ تھا۔
بچپن میں جو عیدی ملا کرتی تھی اور جس آزادی کے ساتھ خرچ کرنے کی اجازت تھی وہ دور تو کبھی آ ہی نہیں سکتا۔ جہاں انسان میں پیسے کی اہمیت اجاگر ہوتی ہے۔ کنجوسی اور احتیاط اس کے دل میں گھر کر لیتی ہے۔ بچپن میں جو عیدی ملتی تھی اس کے لئے یہی فکر ہوتی تھی کہ اس کو خرچ کیسے کرنا ہے اور بچانے کا تو خیر تصور ہی نہیں تھا۔
مجھے ہمیشہ سے رمضان اور پھر عید پر کسی نہ کسی کی مدد ضرور کرنا ہوتی ہے کہ مجھے اچھا لگتا ہے ان لوگوں کے لئے کام کرنا اور ان کی مدد کرنا جو عید کے دن خوش کیسے ہو سکتے ہیں جو اسے Celebrate بھی نہیں کر سکتے''۔

حامد میر (اینکر)

''2005ء میں مظفر آباد میں بڑا زبردست زلزلہ آیا تھا تو 2005ء کی عید میں نے زلزلہ متاثرین کے ساتھ گزاری تھی، اس طرح 2010ء میں جب ملک میں سیلاب آیا تھا تو اس وقت بھی عید قریب تھی اور میں نے سیلاب زدگان کے ساتھ عید منائی تھی۔ خیبر پختونخوا میں سیلاب آیا تھا۔ تو یہ دونوں عیدیں میرے لئے یادگار ہیں اور مجھے ایسی ہی عیدیں گزارنا اچھا لگا۔
بہت سال پہلے جب والد صاحب عید کے دن پانچ روپے عیدی دیا کرتے تھے تو اس پانچ روپے کی عیدی کی بے حد خوشی ہوتی تھی اور آج تک اس پانچ روپے کی عیدی کی لذت محسوس کرتا ہوں، بڑی برکت ہوتی تھی ان پیسوں میں جو ختم ہونے کا نام ہی نہیں لیتے تھے۔ اب تو ہر عید پر والد کی بہت یاد آتی ہے اب کوئی نہیں ہے عیدی دینے والا اور ان جیسی محبت کرنے والا۔ ہر عید پر لاہور جا کر والدین کی قبروں پر فاتحہ پڑھتا ہوں تو بہت سکون ملتا ہے۔
بہت سے نیک کام ہو جاتے ہیں، بہت سے اچھے کام ہو جاتے ہیں جو بتائے نہیں جاتے۔ بس اللہ ہمیشہ توفیق دیئے رکھے (آمین)''

یاسر نواز (ڈائریکٹر، ایکٹر)

''اب اپنی عیدوں کو کیا یاد کرنا، اب تو بچوں کے ساتھ عید منانے کا مزہ ہے۔ اب ہمارے بچے بھی بڑے ہو رہے ہیں اور بہن بھائیوں کے بھی۔ اب جب وہ ہماری طرح عیدی کا انتظار کرتے ہیں تو مجھے بڑا مزہ بھی آتا ہے اور اچھا بھی لگتا ہے۔ اب وہ دس دس روپے والی یا پچاس پچاس روپے والی عیدی کہاں رہی ہے۔ اب تو آج کل کے بچے کچھ زیادہ ہی سمجھدار ہو گئے ہیں اور پلاننگ کے ساتھ عید گزارتے ہیں۔
بچپن میں جب ہم حیدر آباد میں رہتے تھے تو وہاں محلے داری کا سلسلہ تھا۔ سب ایک دوسرے کے ساتھ نہ صرف پیار محبت سے رہا کرتے تھے بلکہ ایک دوسرے کے گھر بھی جایا کرتے تھے تو عید کے دن خاص طور پر محلے کے گھروں میں جاتے تھے اور عید مبارک کر کے عیدی ملنے کا انتظار بھی کرتے تھے۔ عیدی ملتے ہی گھر کے قریب پرچون والے کی دکان کے باہر لگائے گئے شامیانے میں بیٹھ کر کولڈ ڈرنک پیتے تھے اور جو عیدی بچ جاتی تھی اس کے لٹو اور پتنگ خرید لیا کرتے تھے۔ یہاں میں اپنی ایک شرارت کا ذکر کرنا چاہتا ہوں۔ ایک مرتبہ میں نے رات کو اٹھ کر اپنے گھر کی ساری گھڑیاں آدھا گھنٹہ آگے کر دیں۔ اب جب صبح والد صاحب اور بھائیوں نے ٹائم دیکھا تو جلدی جلدی تیار ہوئے اور نماز کے لئے نکلنے لگے تب میں نے اپنا یہ کارنامہ سب کو بتایا مسجد پہنچے تو نماز کو پندرہ منٹ باقی تھے اور کئی سالوں کے بعد ہمیں 7:30 بجے کی عید کی نماز پڑھنے کو ملی اور یہ میری سچی خوشی تھی''۔

عاصمہ شیرازی (اینکر پرسن)

''شادی کے بعد کی ساری عیدیں یادگار ہیں اور پہلی عید تو بہت ہی یادگار تھی۔ جس طرح کے شادی سے پہلے سارا دن سو کر گزارتی تھی لیکن شادی کے بعد جب پہلی عید آئی تو میاں صاحب نے سجنے سنورنے کو کہا، چوڑیاں پہننے کو کہا تو مجھے اتنا اچھا لگا کہ میری زندگی میں بھی کوئی ہے جسے میری فکر ہے، جسے میرا خیال ہے۔
عید کے دن، عیدی لینے کا جو مزہ والدین کے ساتھ آتا تھا وہ اب نہیں آتا، مجھے یاد ہے کہ جب ہم چھوٹے تھے تو ابو عید کے دن نئے نوٹ لے کر آتے تھے اور ہمیں دیتے تھے، ابو عید کی نماز پڑھ کر آتے اور پھر بچوں میں نئے نوٹ بانٹتے تھے۔ ابو کے ساتھ گزری تمام عیدیں بہت یادگار تھیں۔
عید اللہ تعالیٰ کی طرف سے مسلمانوں کے لئے تحفہ ہے اور ہمیں چاہئے کہ اپنے ساتھ سب کو شامل کر کے عید منائیں جو صاحب حیثیت لوگ ہیں وہ اس دن خاص طور پر ان لوگوں کا خیال رکھیں جو کچھ بھی افورڈ نہیں کر سکتے۔ مجھے ایسے لوگوں کے ساتھ عید منا کر سچی خوشی حاصل ہوتی ہے''۔

عید منائیں ڈالڈا کے ساتھ

عالم اسلام کو تہہ دل سے عیدالفطر کی مبارک باد پیش کرتے ہوئے امید کرتے ہیں کہ عید سعید ہم سب کے لئے ترقی و خوشحالی اور سلامتی کی نوید بن کر آئے، دنیا کے ہر خطہ میں یہ تہوار مذہبی جوش و خروش سے منایا جاتا ہے، توحید و رسالت کے پروانے ماہ صیام میں تراویح، روزوں، نوافل الغرض ہر طرح رضائے الٰہی کے حصول میں پوری لگن کے ساتھ توفیق باری تعالیٰ کے مطابق مصروف سعی رہتے ہیں اور رحمت و مغفرت کے خصوصی انعام و اکرام سے بہرہ مند ہوتے ہیں۔ یہ عید خوشخبری ہے۔ اللہ رب العزت کی جانب سے اس بیش بہا اجر و ثواب کی جو کہ رمضان المبارک میں کی گئی نیکیوں پر عطا کی جاتی ہیں اس موقع پر ہمارے ہاں بھی ملک بھر میں نماز عید کے بڑے اجتماعات منعقد کئے جاتے ہیں اور خصوصی دعاؤں کا اہتمام کیا جاتا ہے پھر عید کی مبارک باد کے سلسلوں کا آغاز ہوتا ہے جو کہ پرتکلف دعوتوں کے ساتھ تین دن تک جاری رہتا ہے۔ عزیز و اقارب سے ملاقاتوں اور عید کے تحائف کے تبادلے خاندانی اور سماجی تعلقات کو مستحکم بنانے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ خورد و نوش، رہن سہن اور ملبوسات میں جدت پسندی کے رجحانات کے باوجود اس موقع پر روایات کا عنصر غالب نظر آتا ہے۔ رسمی مہمان داری سے لیکر پرتکلف ضیافتوں تک روایتی کھانے ہی خاص توجہ کا مرکز بنتے ہیں اور ان کے بہترین ذائقہ اور معیار کے لئے ڈالڈا VTF بناسپتی بہترین قرار دیا جاتا ہے۔

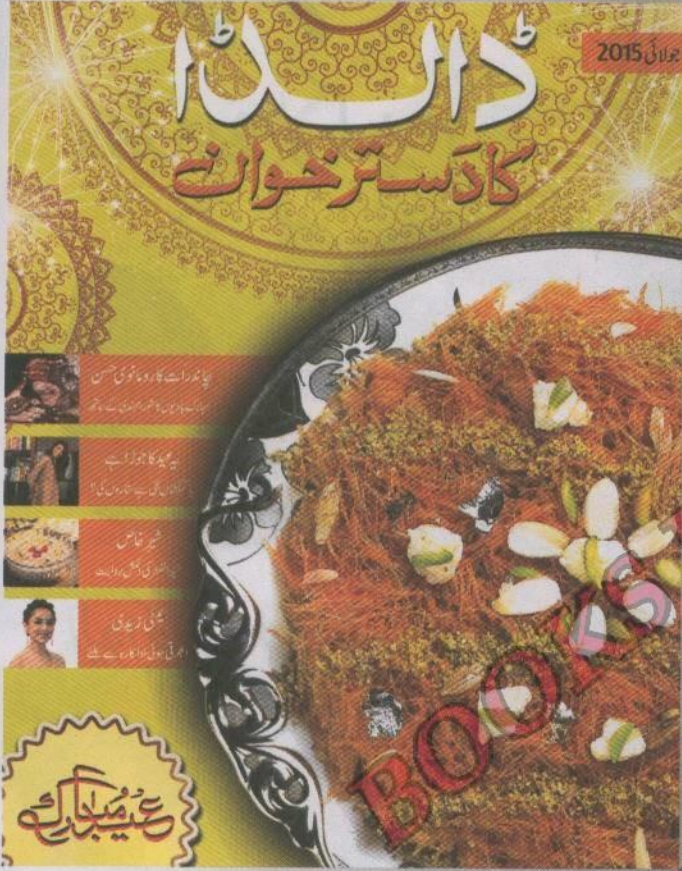
حفظان صحت کے بین الاقوامی اصولوں کے مطابق تیار کیا جانے والا ڈالڈا بناسپتی جسے ہم ڈالڈا VTF بناسپتی کے نام سے جانتے ہیں۔ پاکستان کا صحت بخش ترین بناسپتی مانا جاتا ہے۔ مضر صحت کولیسٹرول سے پاک ڈالڈا VTF بناسپتی میں شامل اضافی وٹامن A اور D صحت کے تحفظ اور بہتر نشو و نما میں موثر کردار ادا کرتے ہیں۔ وٹامن-A بیماریوں کے خلاف قوت مدافعت کو مستحکم کرنے کے ساتھ ساتھ جلد میں نمی کو متوازن رکھتے ہیں اور آنکھوں اور بینائی کو تحفظ فراہم کرتا ہے۔ اسی طرح ہڈیوں اور پٹھوں کی نشو و نما اور قبل از وقت سن رسیدگی کے عمل کو کنٹرول کرتا ہے۔ اسی طرح وٹامن D ہڈیوں میں کیلشیم کے انجذاب کی شرح کو بہتر بنا کر ان کی کمزوری دور کرتا ہے اور کئی مہلک بیماریوں کے خلاف جسم میں قوت مدافعت کو بہتر بناتا ہے۔ ڈالڈا VTF بناسپتی میں مضر صحت فیٹس جنہیں ٹرانس فیٹس کہا جاتا ہے ایک فیصد سے بھی کم کر دیئے جاتے ہیں۔ بازار میں دستیاب عام بناسپتی میں ان مضر صحت ٹرانس فیٹس کی مقدار 20 فیصد تک ہو سکتی ہے جو کہ امراض قلب، ہائی بلڈ پریشر اور کئی دیگر امراض کا سبب بنتی ہے۔ صحت کے حوالے سے شعور اجاگر کرنے والی عالمی تنظیمیں صارفین میں اس بات کا شعور اجاگر کرتی ہیں کہ نباتاتی چکنائیوں میں اس مضر صحت فیٹس کی مقدار 2 سے 3 فیصد کی حد سے تجاوز نہیں کرنی چاہئے۔ کئی ترقی یافتہ ممالک میں مصنوعات کی تیاری اور فروخت میں اس معیار کو یقینی بنانے کے قوانین وضع کر دیئے گئے ہیں۔ یہی وجہ ہے کہ ڈالڈا VTF بناسپتی کے معیار کو ان ممالک میں سراہا جاتا ہے۔ ہماری پانچ نسلیں ڈالڈا کے ساتھ پروان چڑھیں اور پھولی پھلی ہیں۔ اس پر ماؤں کا اعتماد صارفین کا بھروسہ ہی ڈالڈا کی اصل کامیابی ہے۔

ریڈرز کلب

ڈالڈا ایڈوائزری سروس اپنے معزز قارئین کی دلچسپی کے پیش نظر ڈالڈا کا دسترخوان ریڈرز کلب متعارف کروا رہے ہیں۔

کلب کی ممبر شپ حاصل کرنے پر آپ وقتاً فوقتاً درج ذیل آفر سے فائدہ اٹھا سکتے ہیں۔

- ڈالڈا ایڈوائزری سروس کی جانب سے منعقد کی جانے والی ورکشاپس اور کوکنگ کلاسز میں شرکت کے لئے اسپیشل ڈسکاؤنٹ پاسز
- ڈالڈا کی مصنوعات کی خریداری پر خصوصی آفر
- اس کے ساتھ ساتھ مہارت، سلیقہ اور تخلیقی صلاحیتوں کو بروئے کار لانے کے شاندار مواقع

ڈالڈا کا دسترخوان ریڈرز کلب کی فری ممبر شپ حاصل کرنے کے لئے رجسٹریشن فارم کو پُر کر کے پی او بکس نمبر 3660 کراچی پر روانہ کیجئے۔

ڈالڈا کا دسترخوان

ریڈرز کلب رجسٹریشن فارم

Name: نام ____________________ Age: عمر ________

Phone Number: فون نمبر ____________________ Mobile Number: موبائل نمبر ________

Complete Address: مکمل پتہ ____________________

City: شہر کا نام ____________________ Email: ای میل ________

Marital status: شادی شدہ / غیر شادی شدہ ____________________ Profession: پیشہ ________

Which Banaspati/Cooking oil & packaging do you use? بناسپتی / کوکنگ آئل کا کونسا برانڈ اور پیکنگ استعمال کرتی ہیں ____________________

How long have you been reading Dalda ka Dastarkhwan? ڈالڈا کا دسترخوان کتنے عرصے سے پڑھ رہی ہیں ____________________

ڈالڈا ایڈوائزری سروس

فون (ٹول فری): 0800-32532 پوسٹ: P.O.Box 3660، کراچی، پاکستان
ای میل: dalda.advisory@daldafoods.com ویب سائٹ: www.daldafoods.com

ڈالڈا
کا دسترخوان
آج کیا پکائیں؟
1 بدھ
انڈے قیمہ
چکن پاستا ٹارٹ
2 جمعرات
اسپینش پوٹیٹو ٹرٹیلا
چکن چپلی کباب
3 جمعہ
سیخ کباب پراٹھہ
کھٹی میٹھی چنا چاٹ
4 ہفتہ
کالی مرچ تکہ
چائنیز پین کیک
5 اتوار
کھڑا مصالحہ قیمہ اور پوریاں
ہرا مصالحہ دہی بڑے
6 پیر
اسپنچ بیکڈ پائی
سیو پوری
7
ویجیٹیبل سوپ
چکن تکہ پائی
8 بدھ
فش پیٹز
پائن ایپل سن شائن
9 جمعرات
بیکڈ منس باکسز
جمائیکن رائس
10
بہاری قیمہ ان پیٹا پاکٹس
کریمی فروٹ چاٹ
11 ہفتہ
بینگن کے رولز
چکن ساسیجز ود وائٹ بینز
12 اتوار
قیمہ مٹر بریانی
گرلڈ ہیلا پینو
13
نرگسی کباب
پنجابی کڑھی
14 منگل
سمبھارا
گوشت کا بھرتہ
15 بدھ
بیف اسٹرا گوف
مشروم کارن اور کاجو کی کری
16 جمعرات
فش اینڈ ایوا کاڈو سالسا
17 جمعہ
تندوری گوبھی
باربی کیو چکن رولز
18 ہفتہ
شاہی کڑاہی
شیر خاص
19 اتوار
زعفرانی مرغ بارہ مصالحہ
خاص سویاں
20 پیر
نوابی بریانی
سویوں کی رس ملائی
21 منگل
چکن ان بیل پیپر ساس
فنگر چکن رائس
22 بدھ
چکن کھاؤسے
مینگو ڈیلائٹ
23 جمعرات
24 جمعہ
ٹرکش باٹی کباب
پی نٹ بٹر بریڈ پڈنگ
25
26 اتوار
27 پیر
چکن چپلی کباب
28 منگل
29 بدھ
فنگر چکن رائس
30 جمعرات
چکن کھاؤسے
31 جمعہ
شاہی کڑاہی

شیرِ خاص

عید اسپیشل

اجزاء

سویاں	100 گرام	چھوہارے	پانچ سے چھ عدد	پستے	آدھی پیالی
دودھ	ایک لیٹر	بادام	ایک پیالی	چھوٹی الائچی	چار سے چھ عدد
کنڈینسڈ ملک	ایک پیالی	ڈالڈا VTF بناسپتی	دو کھانے کے چمچ		

ترکیب

- آدھی پیالی بادام اور ایک چوتھائی پیالی پستوں کو بھگو کر چھیل لیں اور باریک کاٹ کر رکھ لیں، چھوہاروں کو بھی نرم ہونے تک بھگو کر رکھیں پھر باریک کاٹ لیں
- پین میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا VTF بناسپتی میں بادام، پستے اور چھوہارے ڈال کر بھونیں اور سنہری ہونے پر اس میں سویاں ڈال کر اچھی طرح فرائی کر کے چولہے سے اتار لیں
- تھوڑا سا ٹھنڈا ہونے پر ان تمام چیزوں میں دو سے تین الائچی کے دانے ملا کر موٹا موٹا کوٹ لیں
- اسی پین میں ڈالڈا VTF بناسپتی میں الائچی ڈال کر کڑکڑا لیں، پھر اس میں کٹا ہوا سویوں کا مکسچر ڈال کر ابال کر رکھا ہوا دودھ شامل کر دیں
- ایک ابال آنے پر کنڈیسنڈ ملک ڈال کر ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن

گاڑھا ہونے پر ڈش میں نکال کر باریک کٹے ہوئے بادام پستے اور چاندی کے ورق سے سجائیں اور عید کے ناشتے پر حسب پسند گرم یا ٹھنڈا پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: چھ سے سات کے لئے

اجزاء

گوشت (بغیر ہڈی کی بوٹیاں)	آدھا کلو
نمک	حسبِ ذائقہ
ادرک	دو انچ کا ٹکڑا
چنے کی دال	آدھی پیالی
پیاز	ایک عدد
ثابت دھنیا	ایک کھانے کا چمچ
سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ
ہری مرچیں	چار سے چھ عدد
ہرا دھنیا	چار کھانے کے چمچ
پودینہ	دو کھانے کے چمچ
انڈے	دو عدد
لہسن کی چٹنی	حسبِ ضرورت
ڈالڈا کوکنگ آئل	حسبِ ضرورت

تیاری کا وقت: ایک گھنٹہ
فرائنگ کا وقت: دس سے بارہ منٹ
تعداد: آٹھ سے دس عدد

ترکیب

- چنے کی دال کو دھو کر گرم پانی میں بھگو دیں اور اتنی دیر ابالیں کہ ادھ گلی ہو جائے
- گوشت کی بوٹیوں کو صاف دھو کر اس میں موٹی کٹی ہوئی پیاز، باریک کٹی ہوئی ادرک، ثابت دھنیا اور زیرہ ڈال کر ہلکی آنچ پر رکھ دیں
- گوشت کو ابال آنے پر اس میں دال کو بھی پانی سمیت شامل کر دیں۔ جب دونوں چیزیں مکمل طور پر گل جائیں تو اچھی طرح بھون کر پانی خشک کر لیں اور چولہے سے اتار کر ٹھنڈی کرنے رکھ دیں
- ہری مرچیں، ہرا دھنیا اور پودینہ شامل کر کے چاپر میں باریک پیس لیں اور اس میں نمک اور انڈے ڈال کر اچھی طرح ملا لیں
- چٹنی بنانے کے لئے بیس سے پچیس جوئے لہسن کو چھ سے آٹھ ثابت لال مرچوں کے ساتھ توے پر بھون لیں پھر اس میں ایک ایک کھانے کا چمچ بھنا ہوا دھنیا اور زیرہ ڈال کر باریک پیس لیں۔ آخر میں اس میں نمک شامل کر لیں
- پسے ہوئے قیمے سے کباب بنائیں اور ہر کباب کے درمیان میں ایک چائے کا چمچ چٹنی رکھ کر بند کر دیں
- گرم **ڈالڈا کوکنگ آئل** میں سنہرے فرائی کر لیں

پریزنٹیشن

ان کبابوں کی خاص بات یہ ہے کہ انھیں پیش کرتے ہوئے چٹنی یا کیچپ کی ضرورت نہیں ہوگی۔

چکن تکہ پائی

اجزاء

چکن	200 گرام	کچلا ہوا لہسن	ایک چائے کا چمچ	سرکہ	دو کھانے کے چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت
میدہ	دو پیالی	کٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ	زردے کا رنگ	ایک چٹکی		
نمک	حسب ذائقہ	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ	چینی	آدھا چائے کا چمچ		
ادرک پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ	ثابت دھنیا	ایک چائے کا چمچ	مارجرین یا مکھن	سوا پیالی		

ترکیب

- بغیر ہڈی کا چکن لے کر اس کی چھوٹی بوٹیاں کر لیں اور صاف دھو کر چھلنی میں رکھ لیں
- ایک پیالے میں ادرک، نمک لال مرچ، بھنا ہوا کٹا ہوا دھنیا، زیرہ، زردے کا رنگ اور سرکہ ڈال کر اچھی طرح ملائیں اور اس سے چکن کو میرینیٹ کر کے رکھ دیں
- پائی بنانے کے لئے مارجرین یا مکھن میں نمک، کچلا ہوا لہسن اور چینی ڈال کر ہلکا سا ملائیں۔ پھر اس میں میدہ ڈال کر گوندھ لیں (زیادہ دیر تک گوندھنے کی ضرورت نہیں ہوتی)
- پائی بنانے والی ڈش میں خشک میدہ چھڑکیں اور گوندھیں ہوئے میدے کو (تھوڑا سا بچالیں) بیل کر اس میں لگالیں۔ اوپر سے پلاسٹک شیٹ لپیٹ کر آدھے گھنٹے کے لئے فریج میں رکھ دیں
- ... کٹے ہوئے چکن کو تیز آنچ پر فرائی کر کے نکال لیں

عید اسپیشل

کھڑا مصالحہ قیمہ اور پوریاں

اجزاء

ہاتھ کا کٹا قیمہ	آدھا کلو	لہسن	چار سے چھ جوئے	ثابت دھنیا	ایک کھانے کا چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت
نمک	حسب ذائقہ	پیاز	دو عدد درمیانی	سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ		
ادرک	دو انچ کا ٹکڑا	ثابت لال مرچیں	آٹھ سے دس عدد	دہی	آدھی پیالی		

ترکیب

- پیاز کو آملیٹ کی طرح باریک چوپ کرلیں، لہسن کو کچل کر رکھ لیں۔ ادرک کو باریک کاٹ لیں، دھنیا اور زیرے کو بھون کر موٹا کوٹ لیں
- پین میں چار سے چھ کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل کو گرم کریں اور اس میں پیاز اور لال مرچوں کو ہلکا سا نرم ہونے تک فرائی کریں
- پھر اس میں لہسن، نمک اور قیمہ ڈال کر ہلکی آنچ پر ڈھک دیں
- جب قیمے کا اپنا پانی خشک ہونے پر آجائے تو اس میں دہی، دھنیا، زیرہ اور ادرک ڈال کر اتنی دیر بھونیں کہ تیل علیحدہ ہوجائے

پریزنٹیشن عید کے روز ناشتے پر اس ہلکے مصالحے والے قیمے کو گرم گرم پوریوں کے ساتھ پیش کریں۔

پوریاں بنانے کے لئے: تین پیالی میدے میں نمک، ایک چائے کا چمچ چینی، چار کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل اور آدھی پیالی دہی ڈال کر اچھی طرح نرم گوندھ لیں۔ پھر ڈالڈا کوکنگ آئل میں پیڑوں کو ڈبو کر پوریاں بیل کر سنہری فرائی کرلیں۔

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

چکن کھاؤسے

اجزاء

چکن	آدھا کلو
ایگ نوڈلز	ایک پیکٹ
نمک	حسب ذائقہ
ادرک پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ
ثابت لہسن	حسب پسند
پیاز	ایک عدد
ٹماٹر	دو عدد
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
بیسن	دو کھانے کے چمچ
کوکونٹ ملک	دو پیالی
ہلدی	ایک چائے کا چمچ
بھنا ہوا سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
ثابت لال مرچیں	تین سے چار عدد
سموسے کی پٹیاں	حسب ضرورت
ہری مرچیں	چار سے چھ عدد
ہرا دھنیا	آدھی گٹھی
کڑی پتے	حسب پسند
ڈالڈا کنولا آئل	حسب ضرورت

تیاری کا وقت: آدھ گھنٹہ
پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ
افراد: پانچ سے چھ کے لئے

ترکیب

- بغیر ہڈی کے چکن کی چھوٹی بوٹیاں کرلیں، پیاز اور ٹماٹر کو باریک چوپ کرلیں
- دو کھانے کے چمچ **ڈالڈا کنولا آئل** میں پیاز کو ہلکا سا نرم ہونے تک فرائی کریں۔ پھر اس میں نمک، ادرک، لال مرچ، زیرہ اور چکن کی بوٹیاں ڈال کر بھونیں
- تین سے چار منٹ کے بعد اس میں ٹماٹر اور تھوڑا سا کڑی پتہ ڈال کر ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں۔ چکن اچھی طرح گل جائے تو بھون کر چولہے سے اتار لیں
- کڑھی بنانے کے لئے بیسن کو چھان کر کوکونٹ ملک میں ملائیں اور اس میں ہلدی اور کٹی ہوئی ہری مرچیں ڈال کر ہلکی آنچ پر اتنی دیر پکائیں کہ تھوڑی سی گاڑھی ہو جائے۔ بگھار بنانے کے لئے تین سے چار کھانے کے چمچ **ڈالڈا کنولا آئل** میں باریک کٹا ہوا لہسن، کڑی پتے اور لال مرچیں ڈال کر کڑکڑا لیں اور کڑھی پر ڈال کر اس میں نمک شامل کرلیں
- نوڈلز کو نمک ملے پانی میں ابال لیں اور پانی چھان کر اس پر دو سے تین کھانے کے چمچ **ڈالڈا کنولا آئل** ملا کر رکھ لیں
- لہسن کے جوؤں کو بالکل باریک کاٹ لیں اور **ڈالڈا کنولا آئل** میں سنہرے اور خستہ فرائی کر کے نکال لیں، سموسے کی پٹیوں کو بھی سنہری فرائی کرلیں

پریزنٹیشن: اس خاص بر میز ڈش کو پیش کرنے کے لئے بڑے پلیٹر میں ابلے ہوئے نوڈلز پھیلا کر رکھیں اور اس پر بھنا ہوا چکن ڈال دیں۔ ساتھ میں کوکونٹ کڑھی کو علیحدہ پیالے میں نکالیں اور ساتھ ہی فرائی کیا ہوا لہسن، سموسے کی پٹیاں اور باریک کٹی ہوئی ہری مرچیں اور ہرا دھنیا رکھ کر پیش کریں۔

عید اسپیشل

نرگسی کباب

اجزاء

قیمہ	200 گرام	مٹر	چار کھانے کے چمچ	ہلدی	آدھا چائے کا چمچ	ہرا دھنیا	آدھی گٹھی
انڈے	چار عدد	گاجر	ایک عدد	دھنیا پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت
نمک	حسب ذائقہ	پیاز	دو عدد درمیانی	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ		
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ	ہری مرچیں	دو سے تین عدد		

ترکیب

- انڈوں کو ابال کر لمبائی کے رخ پر درمیان سے کاٹیں اور احتیاط سے زردی نکال لیں۔ مٹر اور گاجر کو ابال کر ہلکا سا میش کر لیں اور اس میں نمک، ایک باریک کٹی ہوئی ہری مرچ اور ایک کھانے کا چمچ ہرا دھنیا ملا لیں
- قیمے میں ایک پیاز، ایک چائے کا چمچ ادرک لہسن، انڈے کی زردیاں، ہری مرچیں اور ہرا دھنیا ملا کر باریک پیس لیں۔ کٹے ہوئے انڈوں کے درمیان میں سبزیوں کا مکسچر بھر کر اچھی طرح دبا کر بند کر دیں، پھر اس پر پسا ہوا قیمہ لپیٹ دیں
- پین میں تین سے چار کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل میں پیاز کو سنہری فرائی کریں اور اس میں نمک، ادرک لہسن، لال مرچیں، ہلدی، دھنیا، زیرہ اور دہی ڈال کر اچھی طرح بھونیں
- جب تیل علیحدہ ہو جائے تو اچھی طرح بھون کر اس میں تیار کئے ہوئے کباب ڈال کر آدھی پیالی پانی ڈال دیں
- جب کبابوں کی رنگت تبدیل ہو جائے تو اس کو ہلکا سا بھون کر ہرا دھنیا چھڑک کر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن خوبصورت سے پلیٹر میں نکال کر اس کو گرم گرم نان یا چپاتی کے ساتھ پیش کریں۔

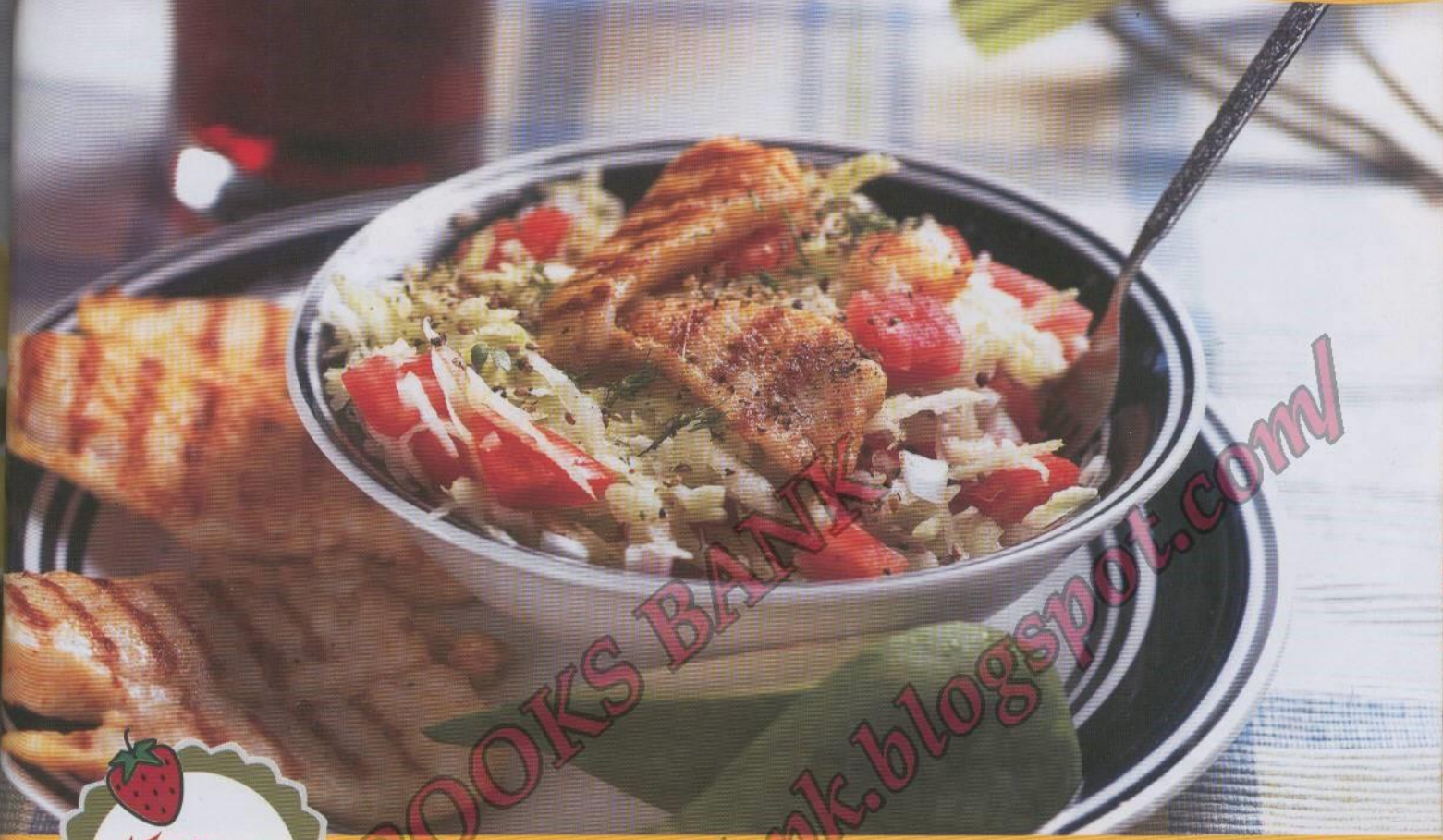
تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے

زعفرانی مرغ بارہ مصالحہ

اجزاء

چکن	ایک کلو	لال مرچ پسی ہوئی	دو کھانے کا چمچ	تل	ایک کھانے کا چمچ	دہی	ڈیڑھ پیالی
نمک	حسب ذائقہ	بادام	تین کھانے کے چمچ	خشخاش	دو کھانے کے چمچ	زعفران	آدھا چائے کا چمچ
ادرک لہسن پسا ہوا	تین کھانے کے چمچ	بیسن	تین کھانے کے چمچ	سفید زیرہ	ڈیڑھ کھانے کا چمچ	دودھ	ایک چوتھائی پیالی
پیاز	تین عدد درمیانی	پسا ہوا ناریل	تین کھانے کے چمچ	ثابت دھنیا	دو کھانے کے چمچ	ڈالڈا VTF بناسپتی	ایک پیالی

ترکیب

- چکن کے چھوٹے ٹکڑے کر کے دھو کر رکھ لیں، پیاز کو باریک کاٹ لیں
- توے پر دھنیا، زیرہ، بادام، تل اور خشخاش کو بھونیں اور آخر میں اس میں ناریل اور بیسن ملا کر چولہے سے ہٹا دیں
- ان تمام بھنے ہوئے مصالحوں کو گرائینڈر میں باریک پیس لیں اور دہی میں ملا کر چکن کو اس سے میرینیٹ کر لیں
- پین میں ڈالڈا VTF بناسپتی ڈال کر پیاز کو سنہری فرائی کریں پھر اس میں لال مرچ ڈال کر پانی کا چھینٹا دیتے ہوئے بھونیں
- میرینیٹ کی ہوئی چکن ڈال کر تیز آنچ پر اتنی دیر بھونیں کہ دہی کا پانی خشک ہو جائے اور چکن سنہری ہونے پر آ جائے

فش ایواکاڈو سالسا (Fish Avocado Salsa)

اجزاء

مچھلی کے قتلے	200 گرام	ایواکاڈو	ایک عدد	لیموں کا رس	دو کھانے کے چمچ
نمک	حسبِ ذائقہ	ٹماٹر	دو عدد	ہرا دھنیا	دو کھانے کے چمچ
پسا ہوا لہسن	ایک چائے کا چمچ	پیاز	ایک عدد	ڈالڈا اولیو آئل	دو سے تین کھانے کے چمچ

ترکیب

- مچھلی کے قتلوں کو صاف دھو کر نمک، لہسن، کالی مرچ اور ایک کھانے کا چمچ لیموں کے رس کے ساتھ میرنیٹ کر کے رکھ لیں
- ایواکاڈو کو دھو کر درمیان سے کاٹیں اور گٹھلی نکال کر چمچ کی مدد سے گودا نکال کر پیالے میں ڈال دیں۔ اس میں باریک کٹے ہوئے ٹماٹر، پیاز، نمک اور ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا اولیو آئل ڈال کر ملا لیں
- گرل پین کو آٹھ سے دس منٹ گرم کریں اور اس پر ایک سے دو کھانے کے چمچ ڈالڈا اولیو آئل ڈال کر مچھلی کے قتلوں کو دونوں طرف سے گرل کر لیں

پریزنٹیشن

گرل کی ہوئی مچھلی کے چھوٹے ٹکڑے کر کے سالسا میں ملا لیں اور باریک کٹا ہوا ہرا دھنیا چھڑک کر اس غذائیت بھرے سالسا کا لطف اٹھائیں۔

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | گرل کرنے کا وقت: پانچ سے سات منٹ | افراد: دو سے تین کے لئے

ڈالڈا کا دسترخوان

صحت کا خزانہ

چکن چپلی کباب

اجزاء

چکن کا قیمہ	آدھا کلو	پیاز	دو عدد درمیانی	ثابت دھنیا	ایک کھانے کا چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت
نمک	حسب ذائقہ	ٹماٹر	ایک عدد	سفید زیرہ	ایک کھانے کا چمچ		
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	کٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ	انڈے	دو عدد		

ترکیب

- پیاز اور ٹماٹر کو بالکل باریک چوپ کرلیں، دھنیا اور زیرہ بھون کر موٹا کوٹ لیں۔ انڈوں کو ابال (زیادہ سخت نہ ہو) کر چورا کرلیں
- قیمے میں نمک، ادرک لہسن، لال مرچ، پیاز، ٹماٹر، دھنیا، زیرہ اور ابلے ہوئے انڈوں کو اچھی طرح ملائیں اور پندرہ سے بیس منٹ کے لئے فریج میں رکھ دیں
- پھیلے ہوئے فرائنگ پین یا توے پر ایک سے دو کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈالیں اور قیمے کے پتلے اور چپٹے کباب بنا کر درمیانی آنچ پر ایک ایک کر کے فرائی کرلیں (اس کو کھانے کے وقت ہی فرائی کریں)

پریزنٹیشن گرم گرم کبابوں کو خاص مواقع پر دہی کی چٹنی کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | فرائنگ کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | تعداد: چھ سے سات عدد

ویجیٹیبل سوپ

اجزاء

مٹر	چار کھانے کے چمچ	آلو	ایک درمیانہ	نمک	حسب ذائقہ	چکن پاؤڈر	ایک چائے کا چمچ
گاجر	ایک عدد درمیانی	ٹماٹر	ایک عدد	لہسن	ایک سے دو جوئے	مارجرین یا مکھن	ایک کھانے کا چمچ
لوکی	آدھی پیالی	میکرونی	آدھی پیالی	ثابت کالی مرچ	تین سے چار عدد	ڈالڈا کوکنگ آئل	ایک کھانے کا چمچ

ترکیب

- تمام سبزیوں کو دھو کر کاٹ لیں
- پین میں مارجرین یا مکھن کے ساتھ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر گرم کریں اور اس میں کالی مرچ اور لہسن ڈال کر ایک منٹ فرائی کریں
- پھر اس میں تمام سبزیاں ڈال کر چار سے پانچ منٹ فرائی کریں پھر اس میں چار پیالی پانی ڈال کر پکنے رکھ دیں
- جب سبزیاں گلنے پر آجائے تو ان کو چولہے سے اتار کر تھوڑا سا ٹھنڈا کریں اور بلینڈر میں ڈال کر بلینڈ کر لیں

چکن پاستا ٹارٹ

اجزاء

میدہ	ایک پیالی	چکن	100 گرام	کالی مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	میکرونی (ابلی ہوئی)	آدھی پیالی	چیڈر چیز	آدھی پیالی
پساہوا لہسن	ایک چائے کا چمچ	وہائٹ ساس	دو سے تین کھانے کے چمچ	مارجرین یا مکھن	چار کھانے کے چمچ
ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت				

ترکیب

- ٹارٹ بنانے کے لئے میدے میں چٹکی بھر نمک، چینی اور مارجرین یا مکھن ڈال کر انگلیوں سے ہلکے ہلکے مکس کرلیں
- جب یہ ڈبل روٹی کے چورے کی شکل میں آجائے تو اس میں دو سے تین کھانے کے چمچ یخ ٹھنڈا پانی ڈالتے ہوئے سخت گوندھ لیں اور پلاسٹک شیٹ میں لپیٹ کر فریج میں رکھ دیں
- دس منٹ کے بعد بیل کر کٹر سے کاٹ لیں اور چھوٹے ٹارٹ کے سانچوں میں لگا کر بیک کرنے رکھ دیں۔ 180°C پر سنہرے بیک کر کے اوون سے نکال لیں
- فلنگ بنانے کے لئے ایک کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل میں چکن کی چھوٹی کی ہوئی بوٹیوں کو لہسن کے ساتھ فرائی کریں۔ پھر اس میں ابلی ہوئی میکرونی، نمک، کالی مرچ اور وائٹ ساس ڈال کر ملالیں
- اس مکسچر کو تیار کئے ہوئے ٹارٹ میں بھر کر اوپر سے کش کیا ہوا چیز چھڑک دیں اور دو سے تین منٹ گرم اوون میں گرل جلا کر رکھ دیں

پریزنٹیشن اوون سے نکال کر بچوں کی پارٹی میں ان کی پسند کے ڈرنک کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | بیکنگ کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | تعداد: چھ سے آٹھ عدد

ریسٹورنٹ اسپیشل

فش پیٹیز

اجزاء

پف پیسٹری	آدھا کلو	پسا ہوا لہسن	ایک کھانے کا چمچ	کالی مرچ گدرری پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ	زیتون	حسب پسند
مچھلی	آدھا کلو	پیاز	ایک عدد درمیانی	کٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ	انڈا	ایک عدد
نمک	حسب ذائقہ	ٹماٹر	چار سے چھ عدد	اجوائن	آدھا چائے کا چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

ترکیب

- فنگرفش یا چھوٹے سائز کی مچھلیوں کو صاف دھو کر رکھ لیں۔ پھر انھیں نمک، لہسن اور کالی مرچ سے میرینیٹ کر کے رکھ دیں
- بیکنگ ٹرے میں ڈالڈا کوکنگ آئل لگا کر خشک میدہ چھڑکیں اور اس پر پف پیسٹری کو ایک انچ موٹی بیل کر لگا دیں
- پیاز کو باریک چوپ کر کے ایک کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل میں ہلکا سا نرم ہونے تک فرائی کریں
- پھر اس میں چوپ کیے ہوئے ٹماٹر، نمک اور لال مرچیں ڈال کر ڈھک دیں۔ جب پانی خشک ہو جائے تو اچھی طرح بھون کر اس پر اجوائن چھڑک کر چولہے سے اتار لیں
- پف پیسٹری کو انگلیوں کی مدد سے اس طرح دبائیں کہ درمیان میں گڑھا سا بن جائے۔ اس میں ٹماٹر کا پیسٹ ڈال دیں اور پھینٹے ہوئے انڈے کو برش سے پف پیسٹری کے کناروں پر لگا دیں
- ٹماٹر کے پیسٹ کے اوپر میرینیٹ کی ہوئی مچھلی اور کٹے ہوئے زیتون رکھ دیں اور اس ٹرے کو گرم اوون میں 200°C پر پندرہ سے بیس منٹ بیک کر لیں

پریزنٹیشن اپنے پسندیدہ جوس یا فروٹ سلاد کے ساتھ انجوائے کریں۔

نوٹ: پف پیسٹری بنانے کے لئے 300 گرام میدے کو پانی سے گوندھ کر بیل لیں اور اس کے اوپر 200 گرام مارجرین یا مکھن پھیلا کر لگائیں اور اس کو تین فولڈ کر کے دس منٹ کے لئے فریزر میں رکھ دیں۔ پھر بیل کر خشک میدہ چھڑکیں اور دوبارہ سے تین فولڈ کر کے فریزر میں رکھیں۔ یہ عمل تین سے چار مرتبہ کریں، پف پیسٹری تیار ہے۔

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | بیکنگ کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

چائینیز پین کیک

اجزاء

میدہ	ڈیڑھ پیالی	دودھ	حسب ضرورت	شملہ مرچ (باریک کٹی ہوئی)	دو کھانے کے چمچ
نمک	حسب ذائقہ	کالی مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ	گاجر (کش کی ہوئی)	دو کھانے کے چمچ
انڈے	دو عدد	چکن کا بھنا قیمہ	ایک پیالی	ہری پیاز (باریک کٹی ہوئی)	دو کھانے کے چمچ
سویا ساس	دو کھانے کے چمچ				
سرکہ	ایک کھانے کا چمچ				
ڈالڈا سن فلاور آئل	حسب ضرورت				

ترکیب

- انڈوں کو بڑے پیالے میں پھینٹ کر اس میں نمک اور کالی مرچ ڈالیں پھر اس میں تھوڑا تھوڑا کر کے چھان کر رکھا ہوا میدہ شامل کر لیں۔ آخر میں اتنا دودھ ملائیں کہ پتلا سا آمیزہ بن جائے
- قیمے میں کٹی ہوئی سبزیاں ڈال کر ہلکا سا بھونیں، سرکہ اور سویا ساس ڈال کر چولہے سے اتار کر ٹھنڈا کرنے رکھ دیں
- صاف ستھرے خشک پین میں ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا سن فلاور آئل ڈال کر اچھی طرح پھیلا لیں اور پین کو ہلکا سا گرم کر لیں۔ اس میں ایک چوتھائی پیالی پین کیک کا آمیزہ ڈالیں اور ایک سے ڈیڑھ منٹ پکنے دیں
- پھر اس پر ایک کھانے کا چمچ قیمہ پھیلا کر رکھیں اور اوپر سے ایک چوتھائی پیالی آمیزہ ڈال کر نیچے والے پین کیک کے برابر پھیلا لیں۔ اس کو احتیاط سے پلٹ کر دوسری طرف سے بھی سنہرا کر لیں

پریزنٹیشن یہ غذائیت سے بھرے چھوٹے چھوٹے پین کیک بچوں کے اسکول لنچ یا شام کی چائے کے لئے بہترین ہیں۔

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | پکانے کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | تعداد: چھ سے آٹھ عدد

ڈالڈا
کا دسترخوان

تندوری گوبھی

اجزاء

پھول گوبھی	آدھا کلو	اجوائن	آدھا چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	بیسن	دو کھانے کے چمچ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	زردے کا رنگ	آدھا چائے کا چمچ
دہی	دو پیالی	لیموں کا رس	دو کھانے کے چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا کنولا آئل	حسب ضرورت
چاٹ مصالحہ	ایک چائے کا چمچ		

ترکیب

- گوبھی کے پھول علیحدہ کر کے صاف دھولیں اور نمک ملے ہوئے ابلتے ہوئے پانی میں چار سے پانچ منٹ ابال لیں۔ چولہے سے اتار کر ڈھک کر رکھ دیں، پانچ سے سات منٹ کے بعد چھلنی میں ڈال کر چھان لیں
- دہی کو ململ کے کپڑے میں باندھ کر لٹکا دیں تاکہ اچھی طرح پانی نکل جائے
- بیسن کو خوشبو آنے تک توے پر ہلکی آنچ پر بھونیں، پھر اسے پیالے میں نکال کر اس میں نمک، لال مرچ، چاٹ مصالحہ زردے کا رنگ، اور اجوائن ڈال کر اچھی طرح ملائیں پھر اس میں ادرک لہسن اور دہی ڈال کر پیسٹ بنالیں
- گوبھی اچھی طرح ٹھنڈی ہوجائے تو تیار کیے ہوئے مصالحے کے پیسٹ سے میرینیٹ کر کے رکھ دیں
- اوون کو 180°C پر گرم کرلیں اور میرینیٹ کئے ہوئے گوبھی کے پھولوں کو جالی پر رکھ دیں، نیچے والے شیلف میں ٹرے رکھ دیں تاکہ میرینیشن محفوظ کرسکیں
- پندرہ سے بیس منٹ بیک کر کے گوبھی کو نکال لیں اور اس پر نیچے جمع ہونے والا مصالحہ ڈال دیں

پریزنٹیشن گرم گرم ڈش میں نکال کر نان یا چپاتی کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: آدھا گھنٹہ | بیکنگ کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

سمبھارا

اجزاء

بند گوبھی	آدھا کلو	میتھی دانہ	ایک چوتھائی چائے کا چمچ
گاجر	دو عدد	ہلدی	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	کڑی پتے	چند
ادرک	ایک انچ کا ٹکڑا	ہری مرچیں	تین سے چار عدد
ثابت رائی	آدھا چائے کا چمچ	ڈالڈا کنولا آئل	تین سے چار کھانے کے چمچ

ترکیب

- گوبھی کو باریک کاٹ کر دھولیں، گاجر کو دھو کر کش کرلیں
- ادرک اور ہری مرچوں کو لمبائی میں کاٹ کر رکھ لیں
- کڑاہی یا پین میں ڈالڈا کنولا آئل کو گرم کر کے اس میں رائی، میتھی دانہ اور کڑی پتے ڈال کر کڑکڑا لیں
- پھر اس میں بند گوبھی اور گاجر ڈال کر ہلکی آنچ پر ڈھک دیں
- جب سبزیوں کا اپنا پانی خشک ہونے آجائے تو نمک، ادرک اور ہری مرچیں ڈال کر اچھی طرح بھون لیں

قیمہ مٹر بریانی

اجزاء

قیمہ	آدھا کلو	ادرک لہسن پسا ہوا	دو کھانے کے چمچ	ٹماٹر	تین عدد درمیانے	دہی	آدھی پیالی
چاول	تین پیالی	کالی مرچ گدری پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ	ہری مرچیں	دو سے تین عدد
مٹر	دو پیالی	پیاز	تین عدد درمیانی	ہلدی	ایک چائے کا چمچ	ہرا دھنیا	آدھی گٹھی
نمک	حسب ذائقہ	آلو	چار عدد	پسا ہوا دھنیا	ایک کھانے کا چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت

ترکیب

- آلوؤں کو چھیل کر دو ٹکڑے کرلیں اور ڈالڈا کوکنگ آئل میں ہلکی آنچ پر فرائی کرنے رکھ دیں
- پین میں چار کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل میں دو عدد باریک کٹی ہوئی پیاز کو سنہری فرائی کریں اور اس میں ایک کھانے کا چمچ ادرک لہسن، نمک، لال مرچ، ہلدی، دھنیا اور ٹماٹر ڈال کر ڈھک دیں
- جب ٹماٹر گلنے پر آجائے تو اس میں قیمہ اور فرائی کئے ہوئے آلو ڈال کر درمیانی آنچ پر پکائیں۔ جب قیمے کا پانی خشک ہونے پر آجائے تو اچھی طرح بھون کر باریک کٹا ہوا ہرا دھنیا چھڑک کر چولہے سے اتارلیں
- علیحدہ پین میں دو سے تین کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل میں ایک باریک کٹی ہوئی پیاز کو سنہری فرائی کریں۔ پھر اس میں ادرک لہسن، نمک، کالی مرچ، ہری مرچیں اور مٹر ڈال کر اچھی طرح بھونیں
- چار پیالی پانی ڈال کر ڈھک کر ہلکی آنچ پر پکائیں، دس سے بارہ منٹ بعد جب پانی ابلنے پر آجائے تو اس میں چاول (پہلے سے دھو کر رکھے ہوئے) ڈالیں اور درمیانی آنچ پر پکائیں
- پانی خشک ہونے پر چاولوں کو ہلکا سا ملائیں اور آدھے چاول الگ نکال لیں، اس میں بھنے ہوئے قیمے کی تہہ لگائیں اور چاول ڈال کر ڈھک کر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن گرم گرم ڈش میں نکال کر اس منفرد بریانی کا دہی والے سلاد کے ساتھ لطف اٹھائیں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

اسٹرابیری فز

اجزاء

اسٹرابیری	تین سے چار عدد	چینی	دو کھانے کے چمچ
اسٹرابیری جیلی	ایک پیکٹ	پودینہ	دو کھانے کے چمچ
سوفٹ ڈرنک	ایک عدد چھوٹی	کٹی ہوئی برف	حسب پسند

ترکیب

- ایک پیالی ابلتے ہوئے گرم پانی میں اسٹرابیری جیلی ڈال کر اچھی طرح ملائیں پھر اس میں ایک پیالی سادہ پانی ملا کر رکھ لیں
- بلینڈر میں صاف دھلی ہوئی اسٹرابیری، چینی اور پودینہ ڈال کر بلینڈ کریں۔ ساتھ ہی تیار کی ہوئی جیلی بھی شامل کرتے جائیں
- آخر میں اس میں سوفٹ ڈرنک اور کٹی ہوئی برف ڈال کر بلینڈ کر لیں

پریزنٹیشن

خوبصورت سے گلاسوں میں نکال کر اسی وقت اس ٹھنڈی فرحت بخش ڈرنک کا لطف اٹھائیں۔

تیاری کا وقت: دس سے بارہ منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے

شاہی کڑاہی

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | پکانے کا وقت: آدھا گھنٹہ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

اجزاء

پھول گوبھی	آدھا کلو	ثابت دھنیا	ایک چائے کا چمچ
گاجر	ایک عدد	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
مٹر	ایک پیالی	ثابت لال مرچ	چار سے پانچ عدد
فرنچ بینز	دس سے بارہ عدد	قصوری میتھی	ایک چائے کا چمچ
ٹماٹر	دو سے تین عدد	کالی مرچ گدری پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ
کاٹج چیز	200 گرام	فریش کریم	آدھی پیالی
نمک	حسب ذائقہ	ہری مرچیں	حسب پسند
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ	ہرا دھنیا	آدھی گٹھی
کٹی ہوئی لال مرچ	ڈیڑھ چائے کا چمچ	ڈالڈا کنولا آئل	آدھی پیالی

ترکیب

- تمام سبزیوں کو چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ لیں اور ٹماٹر کے علاوہ سب کو ادھ گلا ہونے تک ابال لیں
- کڑاہی میں ڈالڈا کنولا آئل کو گرم کر کے اس میں ثابت لال مرچوں کو ڈال کر کڑکڑا لیں، پھر اس میں ادرک لہسن ڈال کر فرائی کریں
- پھر ٹماٹر ڈال کر اتنی دیر فرائی کریں کہ ٹماٹر اچھی طرح گل جائیں۔ ابلی ہوئی سبزیاں ڈال کر ملائیں
- نمک، لال مرچ، بھنا ہوا کٹا ہوا دھنیا، زیرہ اور کالی مرچ ڈال کر ڈھک کر ہلکی آنچ پر پانچ سے سات منٹ پکائیں
- آخر میں اس میں قصوری میتھی، باریک کٹا ہوا ہرا دھنیا، ہری مرچیں، کاٹج چیز کے چوکور ٹکڑے اور کریم ڈال کر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن

گرم گرم ڈش میں نکال کر حسب پسند پراٹھے یا پوریوں کے ساتھ انجوائے کریں۔

بیف اسٹرا گنوف

اجزاء

انڈر کٹ بیف	آدھا کلو	مشرومز	دس سے بارہ عدد	سفید مرچ پسی ہوئی	آدھا چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	پیاز	ایک عدد	سار کریم	ایک پیالی
خشک لہسن کا پاؤڈر	آدھا چائے کا چمچ	کالی مرچ گدری پسی ہوئی	ایک چائے کا چمچ	جائفل	آدھا چائے کا چمچ
تازہ پارسلے	ایک چائے کا چمچ				
مارجرین یا مکھن	چار کھانے کے چمچ				
ڈالڈا کوکنگ آئل	دو کھانے کے چمچ				

ترکیب

- گوشت کو حسب پسند پارچے یا چھوٹی بوٹیوں کی شکل میں کاٹ لیں۔ صاف دھو کر چھلنی میں رکھ کر خشک کر لیں
- پین میں دو کھانے کے چمچ مارجرین یا مکھن اور ایک کھانے کا چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل ڈال کر گرم کریں
- اس میں گوشت کی بوٹیوں کو ڈال کر ان پر نمک اور کالی مرچ چھڑکیں اور تیز آنچ پر سنہری فرائی کر کے نکال لیں۔ پھر اسی پین میں باریک کٹی ہوئی پیاز کو ہلکا سا نرم ہونے تک فرائی کریں اور گوشت کے ساتھ ہی نکال لیں
- اسی پین میں مارجرین یا مکھن اور ڈالڈا کوکنگ آئل ڈالیں اور اس میں باریک کٹے ہوئے مشرومز کو درمیانی آنچ پر پانچ سے سات منٹ فرائی کریں، ساتھ ہی ہلکا سا نمک اور سفید مرچ چھڑک لیں
- آخر میں اس پر پسا ہوا جائفل چھڑک لیں اور آنچ ہلکی کر کے سار کریم ڈال دیں۔ کریم کو احتیاط سے ہلکی آنچ پر پکائیں اور جب وہ گرم ہونے پر آجائے (ابلنے پر نہیں) تو اس میں فرائی کر کے رکھا ہوا گوشت اور پیاز شامل کریں
- اچھی طرح ملا کر چولہے سے اتار لیں اور باریک کٹا ہوا تازہ پارسلے چھڑک دیں

پریزنٹیشن اس منفرد ڈش کو گرم گرم ابلی ہوئی میکرونی، اسپیگھیٹی یا چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | پکانے کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: تین سے چار کے لئے

گوشت کا بھرتہ

اجزاء

پسندے	آدھا کلو	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	ہلدی	آدھا چائے کا چمچ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک چائے کا چمچ	دہی	آدھی پیالی
ادرک	ایک انچ کا ٹکڑا	ہری مرچیں	چار سے پانچ عدد
پیاز	دو عدد درمیانی	پودینہ	آدھی گٹھی
پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	حسب ضرورت
ثابت دھنیا	ایک چائے کا چمچ		

ترکیب

- پسندوں کو صاف دھو کر پین میں ڈالیں اور اس میں نمک، ادرک لہسن، لال مرچ، ہلدی اور کٹا ہوا دھنیا زیرہ ڈال کر پکنے رکھ دیں
- پکنے پر آجائے تو اس میں ڈیڑھ پیالی پانی ڈال کر ہلکی آنچ پر پسندوں کو مکمل گلنے تک پکائیں
- جب پسندے اچھی طرح گل جائیں اور پانی خشک ہو جائے تو اس میں پھینٹی ہوئی دہی ڈال کر بھونتے ہوئے چولہے سے اتار لیں
- ہلکے سے ٹھنڈے ہونے پر پسندوں کو لکڑی کے چمچ سے کچل کر بھرتہ بنالیں، باریک کٹی ہوئی پیاز کو ڈالڈا کوکنگ آئل میں سنہری فرائی کر کے پسندوں میں شامل کر دیں
- ساتھ ہی تین سے چار کھانے کے چمچ ڈالڈا کوکنگ آئل، باریک کٹی ہوئی ادرک، ہری مرچیں اور ہرا دھنیا ڈال کر اچھی طرح بھونیں اور تیل علیحدہ ہونے پر چولہے سے اتار لیں

پریزنٹیشن گرم گرم ڈش میں نکال کر پوریوں یا پراٹھوں کے ساتھ سرو کریں۔

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | پکانے کا وقت: چالیس سے پینتالیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

تیاری کا وقت: دس سے پندرہ منٹ | پکانے کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | افراد: چار سے پانچ کے لئے

مشرومز، کارن اور کاجو کی کری

اجزاء

مشرومز	دو پیالی	ہلدی	آدھا چائے کا چمچ
سوئیٹ کارن	ایک پیالی	پسا ہوا دھنیا	ایک کھانے کا چمچ
کاجو	چار سے چھ عدد	سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ	فریش کریم	چار کھانے کے چمچ
ادرک لہسن پسا ہوا	ایک کھانے کا چمچ	ہری مرچیں	چار سے چھ عدد
ٹماٹر	دو عدد	ہرا دھنیا	آدھی گٹھی
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ	ڈالڈا کوکنگ آئل	دو کھانے کے چمچ

ترکیب

- کاجو کو گرائینڈر میں باریک پیس لیں اور اسے بلینڈر میں ڈال کر اس میں ٹماٹر، ادرک لہسن اور ہری مرچیں ملا کر پیسٹ بنالیں
- پین میں ڈالڈا کوکنگ آئل کو گرم کریں اور اس میں زیرہ ڈال کر کڑکڑا لیں، پھر اس میں کاجو کا پیسٹ ڈال کر بھونیں
- اب اس میں لال مرچ، پسا ہوا دھنیا، ہلدی اور نمک شامل کر کے ڈھک کر ہلکی آنچ پر رکھ دیں
- جب تیل علیحدہ ہونے لگے تو اس میں سوئیٹ کارن اور سلائس کئے ہوئے مشرومز ڈال دیں۔ ایک پیالی پانی ڈال کر اتنی دیر پکائیں کہ گریوی گاڑھی ہو جائے

پریزنٹیشن

گرم گرم ڈش میں نکال کر کریم اور باریک کٹا ہوا ہرا دھنیا چھڑک کر ابلے ہوئے چاولوں کے ساتھ پیش کریں۔

خاص سوّیاں

اجزاء

سوّیاں	200 گرام	کھویا	آدھی پیالی
چینی	دو پیالی	زردے کا رنگ	آدھا چائے کا چمچ
چھوٹی الائچی	تین سے چار عدد	ڈالڈا VTF بناسپتی	دو سے تین کھانے کے چمچ
بادام پستے	آدھی پیالی		

تیاری کا وقت: دس سے بارہ منٹ

پکانے کا وقت: دس سے بارہ منٹ

افراد: چھ سے سات کے لئے

ترکیب

- الائچی کے دانے نکال کر پیس لیں، بادام پستوں کو گرم پانی میں بھگو کر چھیل لیں اور باریک کاٹ کر رکھ لیں
- دو پیالی پانی میں چینی اور زردے کا رنگ ڈال کر اچھی طرح گھول لیں
- کڑاہی میں ڈالڈا VTF بناسپتی میں الائچی ڈال کر فرائی کریں اور خوشبو آنے پر سوّیوں کو چھوٹے ٹکڑوں میں توڑ کر ڈال دیں
- کٹے ہوئے بادام پستے ڈال کر فرائی کریں اور اس میں چینی ملا ہوا پانی ڈال دیں
- ڈھک کر درمیانی آنچ پر پکائیں، تین سے چار منٹ کے بعد جب پانی خشک ہونے پر آجائے تو ہلکی آنچ پر دم پر رکھ دیں

پریزنٹیشن

جھٹ پٹ بننے والی ان سوّیوں کو مہمانوں کی آمد پر بنا کر گرم گرم ڈش میں نکالیں اور کھویا چھڑک کر پیش کریں۔

فروٹی کپ کیک

اجزاء

میدہ	ڈیڑھ پیالی
انڈے	تین عدد
چینی	ایک پیالی
مکس فروٹ	ایک پیالی
فریش کریم	آدھی پیالی
ڈالڈا کوکنگ آئل	تین چوتھائی پیالی

تیاری کا وقت: بیس سے پچیس منٹ

بیکنگ کا وقت: دس سے بارہ منٹ

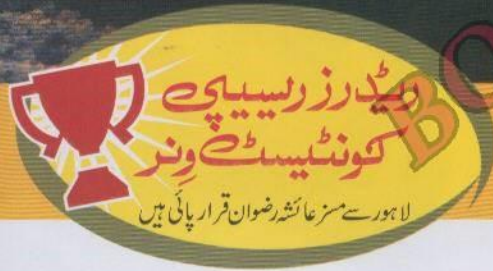
تعداد: دس سے بارہ عدد

ترکیب

- ٹن فروٹ استعمال کرنے کی صورت میں سب سے پہلے پھلوں کوٹن سے نکالیں اوراس کا پانی نکال کر پھلوں کوفریج میں رکھ دیں۔ یا چاہیں تو حسب پسند تازہ پھلوں کو چھوٹے ٹکڑوں میں کاٹ کر فریج میں رکھ کر ٹھنڈا کرلیں
- کریم کوصاف خشک پیالے میں نکال کراس میں ایک کھانے کا چمچ چینی ڈال کراسے فریج میں رکھ دیں اور یخ ٹھنڈی ہونے پر اسے الیکٹرک بیٹر سے پھینٹ لیں۔ پھراس میں پھل ملا کر فریج میں رکھ دیں
- چینی کو پیس کر ڈالڈا کوکنگ آئل میں ملا کر الیکٹرک بیٹر سے اتنی دیر پھینٹیں کہ وہ کریم کی شکل میں آجائے
- انڈوں کو علیحدہ سے پھینٹ لیں پھر ڈالڈا کوکنگ آئل اور انڈوں کے مکسچر کو ملائیں اوراس میں تھوڑا تھوڑا میدہ ڈال کر بیٹر کو ہلکی اسپیڈ پر چلاتے ہوئے ملالیں
- کپ کیک بنانے والے سانچوں میں پیپر کپ لگائیں اوراسے تیار کئے ہوئے مکسچر سے آدھا بھردیں
- پہلے سے گرم کئے ہوئے اوون میں ان سانچوں کو $180^\circ C$ پر دس سے بارہ منٹ کے لئے بیک کرلیں
- اوون سے نکال کر مکمل ٹھنڈا کرلیں پھر پھل ملی ہوئی کریم سے سجالیں

پریزنٹیشن: عید کے موقع پر یا مہمانوں کی آمد پر یہ خوبصورت کپ کیک آپ کی ٹرالی کی رونق بڑھادیں گے۔

ریڈرز ریسیپی کونٹیسٹ وِنر

لاہور سے مسز عائشہ رضوان قرار پائی ہیں

پی نٹ بٹر بریڈ پڈنگ

اجزاء

ڈبل روٹی کے سلائسز	تین سے چار عدد	دودھ	تین پیالی	چینی	ایک پیالی
پی نٹ بٹر	حسب ضرورت	انڈے	تین عدد	فریش کریم	ایک پیالی
ڈالڈا کوکنگ آئل	ایک سے دو کھانے کے چمچ				

ترکیب

- ڈبل روٹی کے سلائسز کو درمیان سے تکونے کاٹ لیں اور ان پر پی نٹ بٹر لگا کر فریج میں رکھ دیں
- دودھ میں چینی ملا کر دس سے پندرہ منٹ پکا کر ٹھنڈا کر لیں۔ انڈوں کو پھینٹ کر انھیں دودھ میں ملا لیں
- بیکنگ ٹرے میں برش سے ڈالڈا کوکنگ آئل لگائیں اور اس میں پی نٹ بٹر لگی ہوئی سلائسز کو رکھ دیں
- اوپر سے دودھ اور انڈوں کا مکسچر ڈالیں اور تین سے چار چائے کے چمچ پی نٹ بٹر ڈال کر گرم کیے ہوئے اوون میں 180°C پر رکھ دیں
- پندرہ سے بیس منٹ بعد چیک کر لیں کہ دودھ خشک ہونے پر آجائے اور اوپر سے سنہرا ہو جائے تو اوون سے نکال لیں

پریزنٹیشن فریش کریم کو ٹھنڈا کر کے پھینٹ لیں اور گرم گرم پڈنگ کے ساتھ پیش کریں۔

تیاری کا وقت: پندرہ سے بیس منٹ | بیکنگ کا وقت: بیس سے پچیس منٹ | افراد: چھ سے سات کے لئے

مسز عائشہ رضوان کا تعارف

آپ درس و تدریس کے شعبے سے وابستہ ہیں کوکنگ سے بے پناہ دلچسپی کی وجہ سے تجربات کرتی رہتی ہیں۔ آج ان کی آزمودہ ترکیب سے آپ بھی مستفید ہوں

''میں شیف نہیں کوکنگ ایکسپرٹ ہوں''

ملئے ثمینہ جلیل سے

شاہین ملک

لائیو کوکنگ شوز کی ایکسپرٹ ثمینہ جلیل اگر خود کو شیف نہیں کہلوانا چاہتیں تو اس کا کچھ نہ کچھ پس منظر تو ہوگا۔ سادہ اور باوقار شخصیت کی حامل ثمینہ جلیل کو مختلف چینلز پر کوکنگ شوز کرتے ہوئے کئی سال ہو چکے ہیں۔ اس کے علاوہ آپ انہیں چند برینڈڈ پروگراموں میں بھی کھانا پکانا سکھاتے ہوئے دیکھتے ہیں۔ آیئے اس صاحب طرز کوکنگ ایکسپرٹ سے بالمشافہ ملاقات کرتے ہیں۔

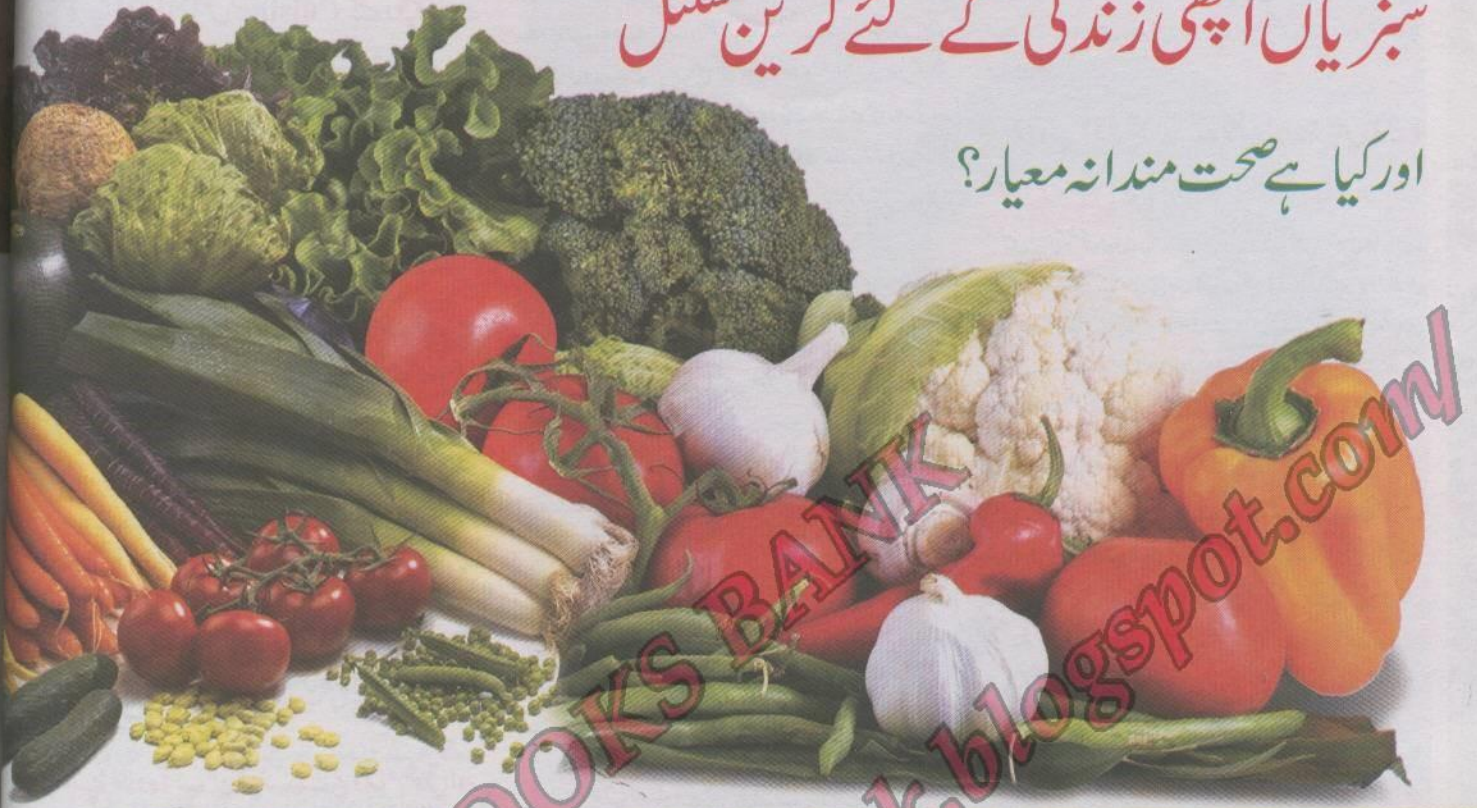
''اپنے ٹیلی ویژن کیریئر کی شروعات کے بارے میں کچھ بتائیں؟''

''شروع شروع میں، میں اپنے گھر پر کوکنگ کلاسز لیا کرتی تھی اور وہ بھی گرمیوں کی دو مہینوں کی چھٹیوں میں۔ اس وقت میں فلیٹ میں رہتی تھی اور بچے بھی چھوٹے تھے، میری بہن عظمیٰ میرا ہاتھ بٹاتی اور حوصلہ افزائی کرتی تھی۔ پھر جب بھی وقت ملتا میں کسی نہ کسی سے سیکھتی رہتی خاص کر کتابوں اور پھر کمپیوٹر کی مدد سے بھی۔ پھر ایک بار اے آر وائے کے مارننگ شو میں نادیہ خان کو لائیو ڈیمو کی ضرورت پڑی، میں نے آڈیشن دیا اور پھر یہ سلسلہ مرینہ خان کے شو سے لے کر ڈاکٹر شائستہ واحدی تک پھیل گیا۔ دلچسپ بات یہ ہے کہ میں ایک دو ماہ کے لئے آزمائشی بنیادوں پر کام کرنے آئی تھی اور اب یہ کام کرتے ہوئے کئی برس ہو گئے ہیں''۔

''اتنے برسوں بعد کیا کوکنگ Passion رہا یا ایک روٹین کا کام؟''

''گھر ہو یا ٹی وی چینل کوکنگ میرا Passion ہی ہے ورنہ میں کامیاب نہ ہوتی۔ پکاتے ہوئے میں بہت Enjoy کرتی ہوں اور کبھی بھی تھکتی نہیں''۔

سبزیاں اچھی زندگی کے لئے گرین سگنل

اور کیا ہے صحت مندانہ معیار؟

بہت سے لوگوں کا خیال ہے کہ سبزی خور افراد موٹاپے سے بچے رہتے ہیں اور وہ زیادہ آسانی سے اپنا وزن صحت مندانہ معیار کے مطابق رکھ سکتے ہیں کیونکہ سبزیاں اور پھل کم کیلوریز پر مشتمل ہوتے ہیں۔ اگر آپ ان سبزیوں کے ساتھ آلو اور پنیر کو بھی کسی نہ کسی شکل میں استعمال کر رہے ہیں تو پھر تصوراتی ہدف کا حصول ممکن نہیں۔

سبزی خوروں کی چند اقسام

سبزی خوروں کی کئی اقسام ہوتی ہیں ان میں سب سے پہلی قسم تو وہ ہے جن کا مکمل دارومدار ہی سبزیوں پر ہوتا ہے اور جو گوشت یا ایسی کوئی بھی چیز قطعی استعمال نہیں کرتے یعنی حیوانی پروٹین میں انڈا تک استعمال نہیں کرتے۔ ان کی خوراک میں صرف سبزیاں، پھلیاں، مختلف قسم کا غلہ اور ڈرائی فروٹ شامل ہوتے ہیں۔

ان کے بعد ان لوگوں کا شمار ہوتا ہے جو ذرا کم سخت درجے کے سبزی خور ہوتے ہیں۔ ان کی خوراک میں مندرجہ بالا چیزیں شامل تو ہوتی ہی ہیں لیکن وہ ان کے علاوہ پنیر، دودھ اور مکھن بھی استعمال کرتے ہیں۔ ان سے ذرا اگلے درجے کے سبزی خور درحقیقت مکمل طور پر سبزی خور نہیں یعنی یہ ایسے لوگ ہیں جو سرخ گوشت تو استعمال نہیں کرتے مگر وائٹ میٹ یعنی مرغی اور مچھلی کا گوشت اور جھینگے کھا لیتے ہیں۔

آپ کا شمار خواہ کسی بھی قسم کے سبزی خوروں میں ہوتا ہو اگر آپ سرخ گوشت نہیں کھاتے تو سمجھئے کہ آپ کو صحت خراب ہونے کا اندیشہ نہیں ہونا چاہئے۔ سبزی خور ایسی کسی بھی قسم کے اجزاء سے محروم نہیں رہتے جو انسانی صحت اور نشوونما کے لئے ضروری ہوں۔ انہیں بھی تمام تر وٹامنز اور روغنیات میسر آجاتے ہیں جبکہ اعدادوشمار اور تحقیق سے ظاہر ہوتا ہے کہ انہیں دل کی بیماریاں، ہائی بلڈ پریشر، ذیابطس، موٹاپے اور کینسر کے خطرات بھی کم کم ہی لاحق ہوتے ہیں۔

ماہرین غذائیت کا مشورہ

سبزی خوروں کو ایک ہی قسم کی خوراک یا محض چند سبزیوں تک محدود نہیں رہنا چاہئے۔ انہیں زیادہ سے زیادہ چیزیں اپنی خوراک میں شامل رکھنی ضروری ہیں اور انہیں بدل بدل کے کھانا چاہئے تاکہ انہیں تمام غذائی اجزاء میسر آجائیں جو جسم کے لئے ضروری ہیں۔ البتہ انہیں چکنائی اور شکر کی زائد تناسب رکھنے والی غذاؤں سے دور رہنا چاہئے۔ یوں بھی ایسی خوراک میں غذائیت کم اور کیلوریز زیادہ ہوتی ہیں یعنی وہ جسم کو فوری توانائی تو دے دیتی ہیں لیکن موٹا بھی کرتی ہیں۔

وزن کم کرنے کے لئے مختلف اقسام کی سلاد اور سوپ سب سے بہتر خوراک ہیں کیونکہ یہ بھوک کے احساس کو مٹاتے ہیں اور ان کو کھانے کے بعد طبیعت بوجھل نہیں ہوتی۔

سلاد کو بنائیں رنگا رنگ

موسم کی ہر سبزی میں سے کچھ نا کچھ کا انتخاب کریں۔ یہ تازہ سبزیاں ہوں اور سلاد تیار کرتے وقت اس کی سجاوٹ کے لئے بالائی تہہ میں لیموں یا مالٹے کا جوس شامل کر لیں۔ ڈریسنگز میں مکھن اور پنیر کا استعمال ہو تو اس سلاد کی کیلوریز بڑھ جاتی ہے۔ ان سبزیوں میں سے کچھ کو ابالنا ضروری ہوتا ہے اور کچھ کو بھاپ میں پکا لینا مفید حل ہے۔ اس طرح ان کے غذائی اجزاء زیادہ محفوظ رہتے ہیں۔

سوپ تمام سبزیوں سے استعمال کئے جا سکتے ہیں۔ آلو وزن بڑھانے والی سبزی ہے کیونکہ اس میں نشاستہ زیادہ ہوتا ہے یہ بڑھتے ہوئے بچوں اور کمزور صحت کے مالک افراد کے لئے بہتر انتخاب ہو سکتا ہے۔ وزن کم کرنے والوں کو اپنی مہم کامیاب بنانے کے لئے آلو کا استعمال ترک کرنا پڑے گا۔

سبزی خور انڈا بھی کھا لیتے ہیں وہ بھی اگر صرف سفیدی کھائیں تو اچھا ہے۔ پانی خوب پئیں یہ کسی طرح بھی انرجی ڈرنک سے کمتر نہیں مگر صاف ابلا ہوا پانی پینا زیادہ مفید ہے۔

ینگز رمضان اسپیشل
Recipes
ینگز مایو بریڈ رولز
(چکن و یجی)
اجزاء:
ینگز مایونیز : آدھا کپ
چکن : آدھا کپ
(Boiled & Shredded) (بوائل کرکے باریک کاٹ لیں)
ڈبل روٹی : 10 سلائس (درمیانہ سائز)
Slice Cheese : 2 سلائس
گاجر : آدھی (باریک چاپ کرلیں)
بند گوبی : آدھی (باریک چاپ کرلیں)
شملہ مرچ : آدھی (باریک چاپ کرلیں)
مسٹرڈ پیسٹ : 1 چائے کا چمچ (اگر دستیاب ہو)
کوکنگ آئل : فرائی کرنے کیلئے
نمک : حسب ذائقہ
کالی مرچ : حسب ذائقہ
انڈہ : 1 عدد (پھینٹ لیں)
ترکیب:
فرائنگ پین میں 2 چمچ آئل ڈال کر گرم کرلیں اور تمام سبزیوں کو نمک، کالی مرچ اور Slice Cheese کے ساتھ سوتے کرلیں۔ ایک علیحدہ باؤل میں سوتے کی ہوئی سبزیوں کو نکال کر اس میں چکن اور ینگز مایونیز شامل کرلیں اور اچھی طرح مکس کر کے Stuff تیار کرلیں۔ بریڈ سلائس کے کنارے کاٹ لیں پھر بیلن سے روٹی کی طرح بیل کر پتلا کرلیں۔ ایک بریڈ سلائس میں تیار شدہ Stuff ڈال کر رول کی شکل میں تیار کرلیں۔ اسی طریقے سے تمام بریڈ سلائس کے رول بنالیں۔ فرائنگ پین میں آئل گرم کرلیں اور باری باری تمام رول کو پہلے انڈے میں ڈپ کرلیں پھر فرائنگ پین میں ڈال کر ڈیپ فرائی کرلیں۔ لیجئے مزیدار Young's Mayo Bread Rolls تیار ہیں۔
ینگز مایو چکن پاکٹ
اجزاء:
ینگز مایونیز : 2 کھانے کے چمچ
چکن بریسٹ : 1 فل پیس
نمک : حسب ذائقہ
کالی مرچ : حسب ذائقہ
سفید مرچ : حسب ذائقہ
گاجر (درمیانہ سائز) : باریک کاٹ لیں
شملہ مرچ (درمیانہ سائز) : آدھا پیس (باریک کاٹ لیں)
بند گوبی (درمیانہ سائز) : چوتھائی پیس (باریک کاٹ لیں)
واسٹر شائر سوس : ایک چائے کا چمچ
ترکیب:
چکن بریسٹ کو تقریباً 8 برابر حصوں میں (چوکور) کاٹ لیں، پھر ہر ٹکڑے کو (پسندے کی طرح) درمیان سے کاٹ کر ہلکے ہاتھ سے کوٹ لیں، اب ہر ٹکڑے پر نمک، کالی مرچ، سفید مرچ اور واسٹر شائر سوس کے دو قطرے ڈال کر کچھ دیر کیلئے برتن میں رکھ دیں۔ ایک علیحدہ برتن میں گاجر، شملہ مرچ اور بند گوبی کے ساتھ ینگز مایونیز، نمک، سفید مرچ اور کالی مرچ شامل کر کے ویجیٹیبل مکسچر بنالیں۔ اب چکن کا ایک ٹکڑا لے کر اس میں مناسب مقدار میں ویجیٹیبل مکسچر ڈال کر کتاب کی شکل میں فولڈ کرلیں۔ باقی تمام چکن کے ٹکڑوں کو اسی انداز میں تیار کرلیں۔ فرائنگ پین میں تیل گرم کر کے تمام چکن کے ٹکڑوں کو ہلکی آنچ پر Shallow فرائی کرلیں (ڈیپ فرائی نہ کریں)۔ ہلکا براؤن ہونے پر فرائنگ پین سے نکال لیں اور ینگز مایونیز Pour کر کے کھانے کیلئے پیش کریں۔
Young's
Mayonnaise
ینگز مایونیز
GET FREE*
RAMAZAN
RECIPES
BOOK
with 1Litre & 500ml
Mayonnaise Pouch Pack
* Valid till availability of
Recipe Book Stocks

خربوزہ اور تربوز... موسم گرما میں قدرتی تحائف

پیاس بجھائیں، بھوک مٹائیں

گرمی کی آمد کے ساتھ ہی ان دو پھلوں کی آمد قدرت کا عظیم تحفہ ہے جو پیاس بجھانے کے ساتھ ساتھ بھوک بھی مٹاتے ہیں۔ ان رس بھرے پھلوں کے بے شمار فوائد ہیں۔ ایک اہم ترین فائدہ ان میں موجود %92 فیصد پانی کا ہوتا ہے۔ علاوہ ازیں ان کی غذائی افادیت بھی مسلمہ ہے مثلاً وٹامنز A، B اور C کے ساتھ Amino Acid لائیکوپین اور اینٹی آکسیڈنٹس بھی شامل ہوتے ہیں۔

تربوز کی سرخ قاشوں سے بھرا ایک بڑا پیالہ کھانے سے لگ بھگ 40 کیلوریز حاصل ہوتی ہیں۔ اس لئے وزن گھٹانے والے افراد بھی بلاخوف وتردد اسے کھا سکتے ہیں۔ وٹامن A بینائی کے لئے بہترین ہے خاص کر شب کوری یعنی رات کو بینائی کمزور ہوجانے والے افراد کے لئے مفید ہے ان کی بصارت بہتر ہونے لگتی ہے۔

وٹامن B6 کا کام جسم میں غذا کے انجذاب کا عمل بہتر بنانا اور منظم کرنا ہے۔ علاوہ ازیں یہ وٹامن بالوں، جلد، آنکھوں اور جگر کے لئے بھی مفید ہے اور وٹامن C دیگر اعضاء کو فائدہ پہنچانے کے علاوہ جسم کے مدافعتی نظام کی مدد کرتا ہے۔ امینوایسڈز پروٹین کے پیداواری عمل کے ساتھ ساتھ ٹشوز اور پٹھوں کی مرمت کرتے ہیں اور یہ 20 مختلف اقسام کے ہوتے ہیں۔ اینٹی آکسیڈنٹس ہمیں کینسر جیسی مہلک بیماری سے بچاتے ہیں اور لائیکوپین بھی مددگار جزو ہے۔

خربوزے کی کئی اقسام مارکیٹ میں آئی ہیں ان میں Honeydew اور Cantaloupe بہت مقبول ہیں۔ اول الذکر کا بیرونی چھلکا ہلکا سبز رنگ کا یا سفیدی مائل زرد ہوتا ہے جبکہ اس کے اندر کا گودا یا تو نارنجی یا آف وائٹ ہوتا ہے اور درمیان میں بیجوں سے بھرا ایک گولا ہوتا ہے۔ اسے قاشوں کی صورت میں جب کاٹا جائے تو اوپری حصہ سب سے میٹھا اور رسیلا ہوتا ہے تاہم اسے چھلکے تک کھائیں تو مٹھاس کم ہوتی چلی جاتی ہے۔ Cantaloupe خربوزے بھی جسامت میں Honeydew جتنے بڑے ہوتے ہیں لیکن اس پر دھاریاں بنی ہوتی ہیں اور چھلکا قدرے سخت اور کھردرا ہوتا ہے۔

فوائد

اس میں شامل Carotenoids ہمیں مختلف اقسام کے کینسرز بالخصوص پھیپھڑے کے کینسر سے محفوظ رکھتے ہیں۔ اس میں ایک مادہ Adenosine ہوتا ہے جو خون میں پھٹکی بننے کے عمل کو روکتا ہے جس سے فالج کا خطرہ ٹل جاتا ہے اور امراض قلب سے بھی حفاظت رہتی ہے۔

قبض کے مریضوں کو خربوزے کا استعمال بڑھا دینا چاہئے کیونکہ اس کا گودا آنتوں کو متحرک کرنے میں فعال کردار ادا کرتا ہے۔ اس میں بھی پانی کی مقدار %90 فیصد تک ہوتی ہے اس لئے کھانا ہضم کرنے میں مدد ملتی ہے۔ تیزابیت بھی دور ہوتی ہے۔

اس میں موجود کولاجن جلد کے خلیوں کو مستحکم رکھتے ہیں جس سے جھریاں کم بنتی ہیں۔ یہ پروٹینز زخم کو جلد ٹھیک کرنے کے علاوہ اسے خشک اور کھردرا ہونے سے بھی روکتے ہیں۔ خربوزہ پیشاب آور پھل ہے اس لحاظ سے گردوں کی صفائی بہتر طور پر کر کے پتھری بننے کے امکان گھٹاتا ہے۔

یہ وزن کم کرنے کے خواہشمند افراد کے لئے بھی آئیڈیل غذا ہے کیونکہ اس میں سوڈیم نہیں ہوتا۔ چکنائی اور کولیسٹرول سے بھی یہ پاک ہوتا ہے اور بڑے پیالے کی مقدار کھانے سے صرف 48 کیلوریز حاصل ہوتی ہیں۔

چائنیز نمک کتنا مضر یا کتنا مفید؟

نمک نہیں، اجزاء کا توازن اور درست معیار اپنایئے

نرگس ارشد رضا

چائنیز فوڈ کی جان سمجھا جانے والا نمک دراصل Monosodium Glutamate نامی ایک سوڈیم سالٹ (نمک) ہوتا ہے جس میں قدرتی طور پر Glutamic ایسڈ پایا جاتا ہے۔ ابتدائی طور پر اسے ذائقہ میں اضافہ یا ذائقہ تیز کرنے کے طور پر استعمال کیا جاتا تھا تاہم جلد ہی چائنیز فاسٹ فوڈ میں تیزی سے مقبول ہوتا گیا اور اس کا استعمال بھی روز بروز بڑھنے لگا۔

اس حوالے سے متضاد آراء پائی جاتی ہیں کہ اس نمک کا استعمال صحت کے لئے کتنا مضر یا فائدہ مند ہے اس حوالے سے متعدد تحقیقاتی ریسرچ اور سروے کئے جا چکے ہیں اس میں دو مختلف رائے سامنے آئی ہیں ناقدین کا یہ کہنا ہے کہ اس نمک کے استعمال سے سردرد، پٹھوں میں کھچاؤ اور دل کی دھڑکن تیز ہوجانے کی عام شکایات پیدا ہوتی ہیں تاہم اس حوالے سے 1968ء میں ایک باقاعدہ ریسرچ کی گئی اور اس کے بعد سروے میں اس مخصوص نمک کے استعمال کو مضر صحت قرار نہیں دیا اس کے استعمال کے حامی امریکی فوڈ ایجنسی FDA کا حوالہ دیتے ہیں جس نے ایک مخصوص خوردنی شے قرار دیا ہے۔ واضح رہے کہ یہ محض چائنیز فوڈ میں ہی استعمال نہیں ہوتا بلکہ یہ ہر قسم کے فاسٹ فوڈز، فروزن، باربی کیو، چپس اور مختلف ساسز Sauces میں کامیابی سے استعمال ہو رہا ہے۔ لوگ اسے پسند کر رہے ہیں اور یہ مناسب مقدار میں روزانہ استعمال پر بھی نقصان دہ ثابت نہیں ہوا یہ تو استعمال کرنے والے حامیوں کا موقف رہا ہے۔

دوسری طرف مضر قرار دینے والوں کا موقف ہے کہ نمک یا ایسے کسی بھی ذائقہ تیز کرنے والے فلیور کا استعمال حس ذائقہ کو شدید متاثر کرتا ہے اور آج بھی بہت سے ایسے چائنیز شیف ہیں جو اس نمک کے استعمال کو اپنے فن کے لئے توہین سمجھتے ہیں اور ذائقہ کا اصل معیار برقرار رکھتے ہیں۔

برسوں پہلے جب نمک متعارف نہیں ہوا تھا تب بھی بازاروں میں زبردست اور لذیذ ذائقہ دار چیزیں دستیاب ہوتی تھیں اور اب یہ صورتحال ہے کہ صرف ریسٹورنٹس ہی نہیں بلکہ ایک عام خاتون خانہ بھی اس نمک کا استعمال کرنے لگی ہیں جیسا کہ مثال دی جاتی ہے کہ آپ مرغی کا سالن محض لہسن، ادرک، پیاز، دھنیا اور زیرہ پوڈر کی مدد سے بہترین ذائقہ پیدا کر سکتے ہیں تو پھر چکن مصالحہ استعمال کرنے کی کیا ضرورت ہے۔ ناقدین کا الزام ہے کہ حس ذائقہ کو تباہ کرنا کوئی معمولی بات نہیں مگر یہ نمک اس کے ساتھ ساتھ صحت کے لئے بھی مضر ثابت ہوتا ہے اور اس کا مسلسل استعمال بہت سی بیماریوں مثلاً دل کی دھڑکن کا تیز ہونا اور بلڈ پریشر بڑھنا، ذہنی صلاحیتوں کے متاثر ہونے، سر کا درد اور پٹھوں کی مختلف بیماریوں کا باعث بنتا ہے۔

MSG جو کہ کیمیائی نام Monosodium Glutamic کا مخفف ہے۔ یہ سمندری گھاس یا گندم کی بھوسی سے حاصل کیا جاتا ہے۔ یہ مشرقی ممالک میں سب سے پہلے دریافت کیا گیا اور یہاں اب بھی ذائقہ کو بڑھانے والا مقبول ترین فلیور ہے۔ واضح رہے کہ Glutamic ہمارے میٹابولزم سسٹم کے لئے انتہائی ناگزیر تصور کیا جاتا ہے اور ہمارا جسم قدرتی طور پر روزانہ یہ عنصر پچاس گرام تک خود تیار کرتا ہے۔ ٹماٹر، پنیر اور مشروم بھی قدرتی Glutamic حاصل کرنے کے بہترین ذرائع ہیں۔ چائنیز نمک کے حامی بھی اگرچہ کسی حد تک اس بات کو تسلیم کرتے ہیں کہ اس سے کھانوں کا ذائقہ مختلف یا منفرد ہو جاتا ہے یعنی کھانے کا ایک نیا ذائقہ قرار دیتے ہیں۔ ان کا موقف ہے کہ ذائقہ کی ایسی تبدیلی کو لوگوں نے ناپسند کیا ہوتا تو آج اس نمک کی اس طرح سے پذیرائی نہ ہو رہی ہوتی تاہم تحقیق کرنے والوں کا یہ گروپ نمک کے طبی نقصانات کو کسی طرح تسلیم کرنے کو تیار نہیں۔

ناقدین کا یہ بھی خیال ہے کہ Glutamic کا مسلسل استعمال ایک لت کی صورت اختیار کر جاتا ہے جس سے انسانی رویوں میں شدت پیدا ہو جاتی ہے اور اگر یہاں ہم جارحانہ کا لفظ استعمال کریں تو یہ زیادہ مناسب ہوگا۔ چائنیز نمک کے استعمال کے مخالف ایک چائنیز شیف کا کہنا ہے کہ یہ نمک کے استعمال سے نہ صرف حس ذائقہ متاثر ہوتی ہے بلکہ جس کھانے میں اسے استعمال کیا گیا ہوتا ہے اس کھانے کے حوالے سے کھانے والا تاثر حقیقت سے یکسر مختلف ہو جاتا ہے اور یہ بھی اپنی جگہ کچھ کم اہم بات نہیں کہ آپ اس چیز کی اصلیت سے آگاہ ہیں جو آپ کھا رہے ہیں۔ اس کے بعد اس کھانے کی خوردنی صلاحیت اور طبی استعداد کا نمبر آتا ہے کہ یہ کس حد تک حفظان صحت کے مطابق ہے یا نہیں۔

اگر کھانوں میں ذائقہ پیدا نہیں ہو رہا تو ہمیں پکانے کا طریقہ بدلنا چاہئے۔ اجزاء کا توازن بہتر کرنا چاہئے تاکہ گوشت یا سبزیاں ذائقہ دار بنیں۔ بہترین طریقہ یہی ہے کہ ہم غذاؤں میں گھر کے مصالحوں سے ذائقہ پیدا کریں تاکہ ڈبہ بند غذائیں، مصالحے یا چائنیز نمک مختلف قسم کی بیماریوں کا سبب نہ بنیں۔

اف یہ گرمی دانے

حدت سے بچاؤ کی چند تدابیر آپ بھی آزمایئے

گرمی بڑی اذیت ناک ہوتی ہے۔ سورج کی تمازت سے جلد سنولا بھی جاتی ہے اور دیگر جسمانی قوتیں بھی متاثر ہوتی ہیں۔ جسم کی حرارت بڑھ جاتی ہے اور پیاس میں شدت پیدا ہوتی ہے۔ بعض افراد کی زبان خشک ہو کر تالو سے جا لگتی ہے۔ ایسا بھی ہوتا ہے کہ ہونٹوں کی سرخی غائب ہو کر سیاہی اور بے رونقی جنم لیتی ہے۔ پسینہ کثرت سے بہتا ہے، جس کی وجہ سے بار بار نہانے یا ٹھنڈی جگہوں پر کام کرنے کو جی چاہتا ہے۔

جب حبس کی حالت ہوتی ہے تو ان تکالیف میں اضافہ ہوتا ہے۔ اس دوران جلد کی سب سے بیرونی جھلی کے نیچے آبی رطوبتوں کے چھوٹے چھوٹے قطرے موتیوں کی طرح اکٹھے ہو کر گرمی دانے بنا دیتے ہیں۔ اگر ان کو دبایا جائے تو درد تکلیف اور جلن ہوتی ہے۔ یہ گرمی دانے کسی نقصان کا باعث نہیں ہوتے تاہم اگر حبس یا شدید گرمی ہو تو ان دانوں میں بہت چبھن ہوتی ہے۔ اسی وجہ سے اذیت ہوتی ہے۔ جب ان دانوں کے اوپر والا حصہ الگ ہو جاتا ہے تو انفیکشن کے باعث پھوڑے پھنسیاں بننے لگتے ہیں۔ ان گرمی دانوں سے چھوٹے بچے زیادہ متاثر ہوتے ہیں کیونکہ وہ گرمی کا اثر جلد قبول کرتے ہیں اور ان کا مدافعتی نظام بھی کمزور ہوتا ہے۔ جن لوگوں کو یہ دانے نکلتے ہیں وہ ان کے باعث شدید بے چینی محسوس کرتے ہیں۔

احتیاطی تدابیر:

گرم غذائیں کم سے کم کھائیں

انڈا، مچھلی، مرچ مصالحے کم مقدار میں کھائیں اور ابلے ہوئے صاف پانی کو معتدل حالت میں استعمال کریں یعنی پانی نہ ہی یخ ٹھنڈا ہو اور نہ گرم۔ سادہ پانی جسم کے فاسد مادوں کے اخراج میں فوری طور پر کارآمد ہوتا ہے۔

تنگ و تاریک جگہوں پر نہ قیام کریں

جہاں تک ممکن ہو اپنے گھروں کو گرمی سے محفوظ بنائیں۔ دھوپ سے بچاؤ کی ہر ممکن حد تک مدد کریں۔ کمروں میں ہلکے رنگ پینٹ کروا کے مدھم روشنیوں کا اہتمام کریں۔ تیز روشنیاں مدھم کرنے کے لئے Dimmer لگوائیں۔ دن کے وقت قدرتی روشنی کا استعمال کریں۔ وسائل کی بچت کے ساتھ ساتھ وٹامن-D کا حصول آسان ہوگا۔ ہر بار نہا کے کپڑے بدل لیں خاص کر ان دنوں میں جب آپ گھر سے باہر کے کام نبٹانے جاتے ہیں یا ملازمت کے لئے سارا دن گھر سے باہر رہتے ہیں۔ یوں تو گرمی کا موسم بغیر ایئر کنڈیشنڈ کے گزارنا آسان نہیں لیکن اگر آپ کے وسائل اجازت نہیں دیتے تو چھت کے پنکھوں کے ساتھ ایک آدھ پیڈسٹل فین بھی استعمال کریں۔ گرمیوں کی چھٹیوں کو کسی پرفضا مقام پر گزارنے کا منصوبہ بنایئے اور چھ سات ماہ پہلے سے منصوبہ بندی کر لیا کیجئے تاکہ بجٹ بنانے میں آسانی ہو جائے۔

مصنوعی فائبر کے کپڑے نہ استعمال کئے جائیں

بلاشبہ آپ کو جارجٹ اور ریشمی کپڑے نفیس معلوم ہوتے ہیں اور آپ انہیں پہننا چاہتی ہیں لیکن یہ مصنوعی فائبر جسم پر الرجی کر سکتا ہے لہٰذا سوتی کپڑے کے ملبوسات ہی مناسب انتخاب ہیں۔ سوتی کپڑے میں پسینہ جذب کرنے کی صلاحیت ہوتی ہے۔ نیم کے پتوں کو صاف کر کے دھو کر ابال لیں اور اسے اپنے نہانے کے پانی میں شامل کر لیں۔

سبزیوں کا استعمال کریں

لوکی، توری، کدو، مونگ کی دال، ٹماٹر، کھیرا، ککڑی، نیم کی نبولی، چقندر، گاجر اور سلاد کا استعمال کیا جائے۔ ہر سالن پر چند قطرے لیموں نچوڑ کے کھانے سے ہاضمہ بہتر رہتا ہے۔

پھلوں میں گرما اور تربوز گرمی سے تحفظ دیتے ہیں

یوں تو اس موسم میں جو پھل بآسانی دستیاب ہوں وہ کھانے چاہئیں تاہم خربوزہ، تربوز اور گرما ایسے پھل ہیں جن کے اجزاء میں پانی کی مقدار زیادہ ہوتی ہے یہ گرمی کی حدت کم کرنے والے پھل ہیں۔ گرمیوں میں گردوں کے امراض زیادہ ہو سکتے ہیں اور جسم میں نمکیات اور پانی کی کمی واقع ہو سکتی ہے لہٰذا یہ پھل ان دونوں مقاصد کے لئے بہترین غذائی ذریعہ ہیں۔

آم کھانے کے بعد دودھ کی لسی پی لیجئے

آم جتنے بھی ہوں کم محسوس ہوتے ہیں۔ اچھا پکا ہوا آم ضرور کھایئے مگر اس کے بعد کچی لسی ضرور پی لیں تاکہ گرمی کی حدت میں کمی آ جائے اور اسی موسم میں جامن بھی آتی ہے جامن میں لبلبے کی صحت برقرار رکھنے کی اضافی قابلیت ہے اور یہ جسم کو معمول کے درجہ حرارت پر رکھنے والا پھل ہے۔ ذیابیطس کے مریضوں کے لئے جامن میں بڑی شفا ہے۔

گھر سے باہر کیسے جائیں؟

کپڑے کے رومال، تولئے رومال کی شکل میں، دھوپ کے چشمے، گھر کے صاف ستھرے پانی، سن بلاک کے ساتھ ساتھ اسکارف، عبایا یا بڑا سوتی دوپٹہ اچھی طرح لپیٹ کر پہنیں۔ دھوپ میں چلنے پھرنے سے گریز کریں۔

برف کھانے کے بجائے جسم پر ملیں

برف کھانے سے گلا خراب ہوگا اور آواز بیٹھ جائے گی جبکہ گرمی دانوں سے نجات اور آرام کے لئے آئس کیوبز کو ٹشو یا کپڑے کے رومال میں لپیٹ کر جسم پر ملنے سے آرام ملتا ہے۔ مگر یہ خیال رہے کہ یہ انتہائی علاج نہیں۔ گرمی دانوں کے علاج معالجے کے لئے اپنے شہر کے کسی مستند ماہر جلد سے رابطہ کیجئے۔ خود علاجی نقصان دہ ثابت ہو سکتی ہے۔

عرق گلاب کا استعمال

چہرے پر عرق گلاب کی پھوار سے تروتازگی اور فرحت کا احساس ہوتا ہے۔

فزی ڈرنکس کے بجائے ستو، تازہ پھولوں اور پھلوں کے رس پیجئے

پاکستان ایسا خوش نصیب ملک ہے جہاں عمدہ پھلوں پھولوں کے عرق کشید کرنے والی صنعتیں موجود ہیں اور یہیں پھل پھول بھی فراوانی سے دستیاب ہیں۔ شربت انار، صندل، الائچی، نیلوفر، بہی دانہ، گلاب، عناب اور کئی دوسرے شربت اس موسم میں دستیاب ہوتے ہیں۔ آپ چاہیں تو اپنے سامنے تازہ پھلوں کے رس نکلوا کے پی سکتے ہیں بجائے ذخیرہ خانوں میں رکھے بے موسمی پھلوں کے برانڈڈ شربتوں کے، کیونکہ ان میں غذائیت کم ہوتی ہے اور فزی ڈرنکس کی مٹھاس اور ذائقے اشتہا تو بڑھاتے ہیں لیکن پیاس نہیں بجھاتے، یہ وقتی تسکین کا سامان ہوتے ہیں۔ دوسری جانب جسم کے قیمتی کیلشیم بھی ضائع کر دیتے ہیں۔ گنے کا رس، ناریل پانی اور ستو ہمارے دیسی مشروبات اپنے اندر بے پناہ غذائیت رکھتے ہیں اور یہ مفرح بھی ہیں۔ بچپن ہی سے بچوں کو ایسے ذائقے دار مشروبات کا عادی بنایا جائے تو بہتر ہے۔

کھائیں صحت بخش غذائیں

کولیسٹرول کو رکھیں کم

دعوتیں ہوں یا عام روزمرہ کے کھانے بہت کم گھرانوں میں فطری اور سادہ غذاؤں پر مشتمل مینیو پیش کیے جاتے ہیں۔ خاتون خانہ کوشش کرتی ہیں کہ گھر کے سربراہ اور بچے سارا دن کام کاج اور پڑھائی کی مشقت جھیل کر گھر آتے ہیں تو انہیں رات کا کھانا بھرپور غذائیت کے ساتھ ساتھ بے حد رونق والا بھی دیا جائے۔ یہاں رونق والے سے مراد اعلیٰ ترین مرغن غذائیں ہیں عموماً جن میں گائے کے گوشت کا اہتمام زیادہ نظر آتا ہے۔

یہیں سے تو گھر والی کے ذوق اور علم کا اندازہ ہوتا ہے کہ وہ اپنے پیارے کنبے کو ان کی جسمانی ضرورتوں، ذائقے اور طبی رجحان کے مطابق کھانے کھلاتی ہے یا نہیں۔

اگر آپ ہر روز گائے کے گوشت کو قیمے، بھنے ہوئے سالن یا سبزی کے ساتھ پکانے کا اہتمام کرتی ہیں تو ہر روز سوڈیم کی بڑی مقدار کیلوریز میں اضافے کے ساتھ ساتھ کولیسٹرول میں اضافے کا سبب بھی بن رہی ہے۔ یاد رکھیے کہ ایک جواں سال شخص کو یومیہ 2600 کیلوریز درکار ہوتی ہیں البتہ مختلف عمروں اور ماحول کے تحت یہ مقدار کم و بیش ہوسکتی ہے۔ خواتین اور بوڑھے افراد کے لئے 1600 کیلوریز کافی ہوتی ہیں اور نوجوان بچیوں کو 2,200 کیلوریز درکار ہوتی ہیں۔ انسانی جسم کو High-density یعنی اچھا کولیسٹرول درکار ہوتا ہے جو وٹامنز کے انجذاب اور اعتدال پیدا کرنے والا (HDC) Lipoproteins مادہ جو کسی عضو میں پیدا ہوتا اور خون یا رطوبت کے ذریعے سرائیت کر کے خلیوں کو فعال بناتا ہے جبکہ ہم زیادہ تر ایسی غذاؤں کا انتخاب کرتے ہیں جو LDL یعنی Low-density Lipoprotein کی افزائش کرتی ہیں۔ اگر کوشش کی جائے تو معیاری غذا سے کولیسٹرول کی سطحیں متوازن کی جاسکتی ہیں۔ ذیل میں ہم اچھے کولیسٹرول کی پیداواری صلاحیت بڑھانے میں معاون غذاؤں کا ذکر کر رہے ہیں۔

پھلیاں

مٹر، گوار، لوبیا اور دوسری تمام پھلیوں میں حل پذیر ریشہ یعنی فائبر موجود ہے۔ یہ آنتوں کے نظام کی تقویت کرتی ہیں۔ ان میں میگنیزیم، پوٹاشیم، وٹامن-B اور زنک جیسے اجزاء شریانوں، وریدوں، آنتوں، ہڈیوں اور بڑھتی ہوئی عمر کے ساتھ ساتھ لاحق ہونے والے عارضوں کے لئے بے حد مفید ہیں۔ اس کے علاوہ مختلف کینسرز کے لئے مدافعتی نظام تشکیل دیتی ہیں۔

خشک میوہ جات

اومیگا-3 فیٹی ایسڈز پر مشتمل ان میوہ جات میں بادام، مونگ پھلی، پستہ، اخروٹ اور خشک خوبانی شامل ہیں۔ یہ صرف سردیوں ہی میں نہیں کھانے چاہئیں بلکہ ہر روز 7 بادام، دو چار پستے، چند اخروٹ اور چند خوبانیاں کھا لینے سے کولیسٹرول کی سطح توازن پر رکھی جاسکتی ہے۔ یہ میوے کسی میٹھی ڈش پر گارنشنگ کی شکل میں استعمال کئے جاسکتے ہیں۔ ان میں وٹامن-E بھی ہوتا ہے جو ہماری جلد، غدودی اور اعصابی نظام کے لئے بہترین تریاق ہے۔ ماہرین غذائیت صرف دو اونس میوے کھانے کا مشورہ دیتی ہیں کیونکہ ان میں کیلوریز کی مقدار زیادہ پائی جاتی ہے۔

جئی یا جو کا دلیہ

کسی بھی اناج کا دلیہ اینٹی آکسیڈنٹس کمپاؤنڈز پر مشتمل ہوتا ہے۔ یہ تنگ شریانوں کو کھولتا اور ذیابیطس کے مریضوں میں شکر کی سطح کو توازن میں رکھتا ہے۔ حل پذیر فائبر ہے۔ توانائی بہم پہنچاتا اور سست رفتاری سے ہضم ہوتا ہے۔

زیتون کا تیل

اس تیل کے بے شمار فوائد ہیں ایک اہم Oleic Acid ہے جسے صحت مند چکنائی کہتے ہیں۔ یہ دل کے لئے مفید جزو ہے۔ زیتون کا پھل ہو یا ثابت دونوں ہی چکنائی خون میں خراب کولیسٹرول LDL کی مقدار کو گھٹا کر امراض قلب کے خطروں کو کم سے کم کرسکتے ہیں۔ یہ فینولز اس انزائم کو روکتا ہے جو کینسر پیدا کرتے ہیں۔ اس کے علاوہ یہ سوزش کم کرتا ہے۔ اس میں ایک اور مفید جز Sterols بھی موجود ہے جو خون میں چکنائی کو کنٹرول کرتا ہے۔ زیتون بلڈ پریشر نارمل رکھنے اور معیاری وزن حاصل کرنے کے لئے بھی نہایت مفید غذائی نسخہ ہے۔ زیتون کا تیل خواہ کم فینول والا ہو پھر بھی یہ مفید اور صحت بخش ہوتا ہے۔

اس عید پر پہنئے جھلملاتے زیور

چاندی، موتی اور پتھروں کی جوہر شناس کسٹم جیولری کی خالق

مریم سکندر سے ملئے

چھوٹی بچیوں کو گڑیاں جمع کرنے اور ان سے کھیلنے کا شوق ہوتا ہے۔ مریم سکندر کو اپنی امی کے جیولری بکس سے زیور نکال کے پہننے کا شوق تھا اور ایک آدھ نہیں وہ سارے زیور اکٹھے پہن کر گھومتی رہتی۔ جوں جوں بڑی ہوئیں۔ یہ خیال پختہ ہو گیا کہ انہیں جیولری ڈیزائنر بننا ہے۔ آج وہ لاہور، ابوظہبی اور اسلام آباد میں کامیاب تجارت کر رہی ہیں۔ جیولری میں بھی موسمی رجحان غالب آتے ہیں۔ مریم کے مطابق اب Chunky Necklaces اور Tribal Jewellery پسند کی جا رہی ہے۔

ان دنوں چاندی کے زیور زیادہ پسند کئے جا رہے ہیں۔ مریم خود بھی چاندی ہی کے زیور ڈیزائن کرتی ہیں۔

سونا ایسی دھات ہے جس میں سرمایہ کاری کی روایت ہمیشہ سے موجود ہے اور رہے گی لیکن مریم کا کہنا ہے کہ چاندی دوسری اہم دھات کے طور پر نوجوان خواتین میں بے پناہ مقبول ہو رہی ہے اور اس میں ڈیزائننگ کے امکانات اور گنجائش دونوں ہی بے حد وسیع ہیں۔ آپ عرب امارات میں مقیم ہیں اور پاکستان سے بزنس کر رہی ہیں وہ کہتی ہیں ''شاید یہ کبھی ممکن نہ ہوتا اگر میری والدہ یہاں میری مدد نہ کر رہی ہوتیں''۔

''آج کل کندن کی منقش کاری یا رنگین نگینوں کے جڑاؤ زیور پسند کئے جا رہے ہیں؟''

اس سوال کے جواب میں مریم کی ماہرانہ رائے یہ تھی کہ دیکھنے میں آ رہا ہے کہ نوجوان لڑکیاں روایتی، بالیوں، گلوبند اور نیکلس پسند کرتی ہیں۔ خاص کر شادیوں کے روایتی لباس کے ساتھ مینا کاری سے مزین زیورات کا انتخاب کرتی ہیں اور یہی نہیں بعض موقعوں پر انتہائی نازک، نفیس اور وزن میں ہلکے مگر اسٹائلش زیور طلب کرتی ہیں۔ ان میں سلور کا میٹریل زیادہ پسند کیا جاتا ہے۔

''آپ نے یہ فن باقاعدہ سیکھا کیا زیور کی ڈیزائننگ آسان کام ہے؟''

کام کوئی بھی آسان نہیں ہوتا آپ کی لگن اور محنت کے ساتھ اگر اللہ تبارک وتعالیٰ کی رہنمائی بھی شامل ہو جائے تو آسانیاں پیدا ہوتی چلی جاتی ہیں۔ مختلف نگینوں کی پالشنگ، تراش خراش، تخلیقی جوہر اور ڈیزائن بنانے کی جمالیات کٹھن ہو سکتی ہیں لیکن مجھے خوشی ہوتی ہے کہ آج آرٹ اسکولوں اور کالجوں میں جیولری ڈیزائننگ کے شعبے میں لڑکے اور لڑکیاں دونوں دلچسپی لیتے ہیں اور کورسز کے ساتھ ساتھ انٹرن شپ بھی کرنے لگے ہیں۔ باقی ہمارے اصل ہتھیار اور ہنر مند ہمارے کاریگر ہیں جن کے ہاتھوں سے مٹی بھی سونا ہو جاتی ہے۔ میں نے تو صرف میٹریل بدلا ہے۔ Gold Plated اور Silver Plated زیورات میں کام کیا ہے جس کے خوش آئند نتائج نے میرے اندر توانائی ذخیرہ کی ہے۔ میں ڈالڈا کا دسترخوان کی وساطت سے نئے تخلیقی کاریگروں کو خوش آمدید کہتی ہوں تا کہ مقابلے کی صحت مند فضا ابھرے اور زیور تخلیق کرنا ہم سب خواتین کے لئے چیلنجنگ ہو جب ہی تو ہمیں اپنے اپنے انفرادی جوہر دکھانے کا موقع مل سکے گا۔''

آپ کے تخلیق کردہ ڈیزائن چاندی، ہیرے اور دوسرے قیمتی پتھروں میں دستیاب ہیں اور حیرت انگیز بات یہ ہے کہ چاندی کے ان زیورات کی قیمت ایک ہزار سے شروع ہو کر 15 ہزار روپوں تک ہے جسے متوسط طبقہ بھی آسانی سے خرید سکتا ہے۔ بریسلیٹ، چاند بالی، جھمکے، انگلش کی چوڑیاں یا کڑے اور دلکش انگوٹھیاں اعلیٰ ذوق کی عکاسی کرتے ہیں تو اپنائیے کسٹم جیولری کا نیا اسٹائل اور عید کے ملبوسات کے ساتھ اسٹائلش زیورات کا کیجئے انتخاب!

کیوں نا ستاروں سے کریں رنگوں کا چناؤ

لباس کا انتخاب کریں اپنے برج کے مطابق

رنگ انسانی احساسات وجذبات کو اجاگر کرنے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ کچھ رنگ سکون تو کچھ ملال کی علامت ہوتے ہیں۔ جیسے سرخ رنگ ولولہ انگیزی، حرارت اور غصے کو ظاہر کرتا ہے۔ ایسے ہی آسمانی رنگ ٹھنڈک اور سکون کا احساس دلاتا ہے۔ کوئی شے اگر اپنی بناوٹ میں خوبصورت ہو مگر اسے مزید جاذب نظر بنانے میں رنگوں کا سہارا لے لیا جائے تو آرائش وزیبائش اور بھی دلکش ہو جاتی ہے لیکن بھی رنگ اور ... سے ہیں، ذیل میں دیے گئے برجوں اور رنگوں کے مکمل مضمون سے آپ اندازہ کر سکیں گی کہ آپ پر کون سا رنگ جچے گا۔

برج حمل (21 مارچ تا 20 اپریل)

اس برج کی حامل خواتین ایسے رنگوں کو پسند کرتی ہیں جو ہر موسم میں پسند کیے جائیں۔ خواہ وہ شوخ ہوں یا دھیمے، سرخ ہوں یا بھورے مائل یا پھر سرمئی رنگ بھی ان کی شخصیت کو ابھارنے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ ہلکے رنگ بھی ان کی طبیعت میں جوش وولولہ پیدا کرتے ہیں۔

برج ثور (21 اپریل تا 21 مئی)

اس برج کی حامل خواتین کی شخصیت اس وقت نمایاں ہوتی ہے جب وہ سفید یا دودھیا رنگوں کے لباس پہنتی ہیں۔ نیلے رنگ کے شیڈ بھی انہیں متاثر کرتے ہیں۔ اچھے ڈیزائن کے ملبوسات جن میں سمندری سبزی مائل نیلا رنگ نمایاں ہو وہ ثور خواتین کی کمزوری ہوتے ہیں۔

برج جوزا (22 مئی یا 21 جون)

جوزا خواتین کے لئے سمندری مائل، پیلا اور سفید رنگ زیادہ موزوں ہے۔ یہ خواتین میک اپ بھی خوب کرنا جانتی ہیں۔ ہلکے فیبرک انہیں طبیعتاً بھاتے ہیں۔ یہ ریشمی کپڑے بھی پہننا پسند کرتی ہیں اور خود کو اسی طرح بہت پرسکون محسوس کرتی ہیں۔

برج سرطان (22 جون تا 23 جولائی)

برج سرطان والی خواتین کے لئے نیلے اور ہرے رنگ کے شیڈ مناسب نہیں۔ یہ بھی نیلا مائل سبز یا سبز مائل نیلا اور دودھیا کاسنی ملا نیلا رنگ پسند کرتی ہیں۔ اپنے سونے اور نشست والے کمرے میں بھی آرائش کرتے وقت انہی رنگوں کا انتخاب کرتی ہیں۔

برج اسد (24 جولائی تا 23 اگست)

برج اسد کی خواتین شوخ وچنچل اور پرکشش ہوتی ہیں۔ دھوپ جیسا زردی مائل، املتاس کے پھولوں جیسا رنگ یا گیندے کے پھولوں کا رنگ، نارنجی اور زعفرانی انہیں خوب بھاتا ہے۔

برج سنبلہ (24 اگست تا 23 ستمبر)

سنبلہ خواتین سفید اور سیاہ رنگ پسند کرتی ہیں۔ ان کا مزاج اور شخصیت بھی ایسی ہی ہوتی ہے کبھی شوخ وشنگ تو کبھی کم سم اور سادگی کا پیکر، ان پر براؤن رنگ کے تمام شیڈز خوب بھاتے ہیں۔ دراصل یہ خواتین سحر زدہ شخصیت اور موڈی طبیعت کی مالک ہوتی ہیں۔ اس لئے سیاہ وسفید پرنٹس کو بھی پسند کرتی ہیں۔

برج میزان (24 ستمبر تا 23 اکتوبر)

ان خواتین کے لئے ہلکے عنابی، گلابی اور نیلے رنگ موافق رہتے ہیں جو ان کی شخصیت کو خوبصورت بنانے میں اہم کردار ادا کرتے ہیں۔

برج عقرب (24 اکتوبر تا 22 نومبر)

عقرب خواتین سرخ، قرمزی، نیلا مائل سرخ اور دوسرے تمام گہرے رنگ پسند کرتی ہیں۔ ہلکے پھلکے رنگ نہ تو ان پر جچتے ہیں نہ ہی وہ انہیں پسند کرتی ہیں۔

برج قوس (23 نومبر تا 21 دسمبر)

تمام ہلکے رنگوں مثلاً ارغوانی کے شیڈز ان کی شخصیت سے ہم آہنگی رکھتے ہیں۔ یہ خواتین ایسے رنگ بھی پسند کرتی ہیں جو ان کی ثقافت سے میل کھاتے ہوں۔

برج جدی (22 دسمبر تا 20 جنوری)

ان خواتین کی شخصیت میں نیوی بلو، کالا اور پیلا رنگ بہت نکھار پیدا کرتا ہے۔ یہ کاسنی، سرمئی اور بھورے رنگ کی آمیزش کرنے کا میلان بھی رکھتی ہیں۔ بنیادی طور پر یہ خواتین رومان پرور ہوتی ہیں۔

برج دلو (21 جنوری تا 19 فروری)

دلو برج کی خواتین کو سرمئی، سیاہ اور سبز رنگ خوب بھاتے ہیں۔ یہ غیر معمولی رنگوں کا انتخاب بھی کرتی ہیں جیسے مور کے پروں میں نیلا، ہرا یا سیاہی مائل سبز رنگ ان کی شخصیت کا اہم رخ پیش کرتا ہے۔

برج حوت (20 فروری تا 20 مارچ)

اس برج کی خواتین پر بینگنی اور غیر معمولی رنگ کھلتا ہے۔ عموماً یہ خواتین ہلکے رنگوں کو گہرے رنگوں پر فوقیت دیتی ہیں۔

غرضیکہ برج کے مطابق رنگوں کا استعمال نہ صرف خوش بختی کی علامت ہوتا ہے بلکہ خواتین ان مخصوص رنگوں کو استعمال کر کے خود میں نمایاں تبدیلی بھی محسوس کرتی ہیں۔

کھانے کے میز کی ترتیب و آرائش

اک ہنر ہے جسے سیکھنا چاہیے

کھانا پکانا ایک فن ہے تو اسے پیش کرنا بھی سلیقے اور مہارت کا تقاضا کرتا ہے۔ آپ کے گھر کی میز پر کیسے کھانا چنا جائے گا یا پیش کیا جائے گا؟ کن برتنوں کی Position کہاں اور کیسی ہوگی؟ کھانا نکالنے کے لئے کیسی کراکری اور برتنوں کی سہولت درکار ہوگی۔ چند چھوٹی چھوٹی باتوں کو مدنظر رکھتے ہوئے آپ بھی کہلایئے ایک سگھڑ اور شائستہ خاتون خانہ!

روزمرہ کے کھانے کے لئے

- روٹی، چاول یا ڈبل روٹی رکھنے کی پلیٹ۔ یہ میز کے وسطی حصے میں رکھی جاتی ہے۔
- نیپکنز: انہیں انتہائی بائیں جانب رکھ دیجئے۔
- پانی کے گلاس: اس گلاس کو مرکزی پلیٹ کے عین مقابل رکھئے۔
- کھانے کی بڑی پلیٹ: اس کی پوزیشن وہی کرسی کے عین سامنے کے لئے متعین ہے۔
- Fork کھانے کا کانٹا: بڑے سائز کا یہ Fork انتہائی بائیں جانب رکھا جاتا ہے۔
- سلاد کا Fork: کھانے کے Fork کے برابر ہی سلاد کا Fork رکھئے۔
- چھری: اسے پلیٹ کے انتہائی دائیں جانب رکھ دیجئے۔
- پھل کھانے کا چھوٹا Fork یا چمچ: پھل کھانے کے چمچ کو چھری کے برابر دائیں جانب میں رکھئے۔

ناشتے کی میز پکارا ٹھے گڈ مارننگ

- ڈبل روٹی اور مکھن رکھنے کی پلیٹ
- نیپکنز: بائیں جانب رکھے جاتے ہیں۔
- پانی کے گلاس: مرکزی پلیٹ کے عین سامنے رکھئے۔
- دودھ کے گلاس: پانی کے گلاس سے تھوڑے فاصلے پر رکھ دیجئے۔
- پلیٹ: ہمیشہ ہر کھانے کی طرح مرکزی پوزیشن میں رکھی جائے گی۔
- کانٹے (Fork): ایک Fork بائیں جانب رکھئے۔
- چھری: انتہائی دائیں جانب رکھی جائے گی۔
- دلیے کھانے کے چمچ: چھری کے ساتھ دائیں جانب رکھئے۔
- پھل کھانے کے چمچ: دلیے کے چمچ کے ساتھ ہی ایک چھوٹا چمچ پھل کھانے کے لئے رکھا جاتا ہے۔

خیال رہے کہ چائے کے کپ ان دونوں چمچوں کے ساتھ دائیں جانب ہی رکھے جائیں گے۔ چائے کا کپ سیدھے ہاتھ سے اٹھایا جاتا ہے لہٰذا اسے دائیں ہاتھ کی جانب ہی رکھئے۔

رات کے کھانے کی میز کیسے سجے گی؟

- بریڈ یا روٹی رکھنے کی پلیٹ
- نیپکنز: کھانے کی مرکزی پلیٹ کے اوپر رکھے جاسکتے ہیں۔
- پانی کے گلاس: مرکزی پلیٹ کے عین سامنے رکھئے تاکہ کھانے والا ہاتھ بڑھائے تو اسے ہاتھ گھمانا نہ پڑے۔
- سروس پلیٹ: اسے مرکزی پلیٹ کہا جاتا ہے جس میں سالن یا چاول کی ڈش نکالی جاتی ہے۔
- مین کورس کے لئے استعمال ہونے والے Fork اور سلاد کے Fork بائیں جانب رکھے جائیں گے۔
- دائیں جانب پر مین کورس کے لئے استعمال ہونے والی چھری اور سلاد کی چھری رکھی جائے گی۔
- سوپ کا چمچ بھی دائیں جانب رکھا جائے گا۔
- سوپ کے چمچ کے برابر دائیں جانب ہی کاک ٹیل کا Fork یا پھل کھانے کا چمچ رکھا جائے گا۔

فن تعمیر... انسانی ہنرمندوں کا کمال

پرانے گھر کی کیسے بڑھائیں قیمت؟

مکان تعمیر کرنا ایک بڑا کام ہے اور گھر بنانا اس سے بھی کہیں مشکل اور بڑا کام، خواہ اس کا بجٹ چھوٹا ہو یا بڑا، بڑا گھر بنانے کے لئے ماہر تعمیرات کے پاس زیادہ Options ہوتے ہیں لیکن چھوٹے بجٹ میں معیاری مکان تعمیر کیسے ہوگا؟ کہ پھر اس کی Value بھی بڑھے۔ روایت اور جدت کے ساتھ وابستہ رہتے ہوئے ہمیں چند فیصلے کرنا ہوتے ہیں۔

لگژری گھر ان کے لئے تعمیر کئے جاتے ہیں جو معاشی ترقی کے زینے عبور کر چکے ہوتے ہیں۔ افتادگان خاک تو اس کا تصور بھی نہیں کر سکتے۔ بہرحال یہاں طبقاتی نظام پر بحث و تکرار کرنا مقصود نہیں۔ ہم بات کرتے ہیں جدید آرکیٹکچر کی، جو عام طور پر سادہ ہیئت، اسٹرکچر پر تخلیق کئے جانے والی زیبائش و نقش ونگار کا عمارت کا نفس موضوع یعنی Theme کے تصور کو کہتے ہیں۔ یہ جدید تعمیرات 20 ویں صدی کے اوائل میں ظہور پذیر ہوا۔ تاہم اس میں ڈیزائن اور ٹیکنالوجی دونوں کی آمیزش اور جدید معاشرت کے نئے رہن سہن کے رجحانات نے فن تعمیر کو ایک تازہ رخ دیا۔

گھر کیسا ہونا چاہئے؟

گھر ذاتی سا لگنا چاہئے۔ ایسا نہ لگے کہ آپ 5 ستارہ ہوٹل میں آ گئے ہوں۔

بہت زیادہ ذاتی لگنے کے لئے اس بات پر انحصار کرنا پڑتا ہے کہ کسی شخص یا خاندان کی دلچسپیاں کیا ہیں؟ ضرورتیں کیا ہیں اور کوئی اس کی کتنی لاگت ادا کر سکتا ہے؟ تعمیرات کی خوبصورتی بھی انسانی ہنرمند ہاتھوں کا کمال ہے۔ رہائش میں لطیف طرز زندگی خاندان کی اسلوب زندگی میں ایک نئی یگانگی پیدا کرتی ہے کیونکہ تعمیرات کا حسن ہی دراصل عمارت کی ظاہری خوبصورتی نہیں ہوتی بلکہ اس کا محل وقوع، اندرون خانہ مہیا کی جانے والی سہولتیں اور آسائشیں شامل ہوتی ہیں۔

گھر کی قدر و قیمت کیسے بڑھائیں؟

کم لاگتی بنگلے، مکان یا فلیٹ کو کس طرح آراستہ کریں کہ وہ پرکشش بھی

ہوجائے اور اس کی مالی قدر میں بھی اضافہ ہو جائے۔ ضروری نہیں کہ ایک گھر میں آپ صدیاں گزار دیں۔ اس کی وقتاً فوقتاً مرمتیں کرواتے رہیں اور کبھی اس کو فروخت کرنے کا تصور بھی نہ کریں۔ جائیداد فروخت کرنے کے لئے اس کا پائیدار ہونا ضروری ہے تو اس کا جمالیاتی خدوخال بھی پرکشش ہونا لازمی ہے۔

سرسبز و شاداب باغیچہ

ایک حد تک یہ بہترین تجویز ہے کہ آپ مختصر سے ہی مگر مخصوص رقبے کو کچن

گارڈن بنا کر جاذب نظر بنا دیں۔ اس میں نامیاتی کھاد کی مدد سے زیادہ سبزیاں، پھل اور پھول اگائیں۔ اس طرح روزانہ کی بنیاد پر تازہ خوراک کا حصول یقینی ہو جائے گا اور آپ کے مکان کا خریدار بھی متاثر ہو سکے گا۔ کچن گارڈن بنانے پر 5 ہزار سے 10 ہزار روپے تک اخراجات آ سکیں گے۔

بیرونی (Out Door) کچن

گھر کے کسی پچھلے حصے میں باربی کیو گرل، کاؤنٹر، کھانا کھانے کی جگہ بنائی

جا سکتی ہے۔ یہاں آپ Stove نصب کر سکتی ہیں۔ خوشگوار موسم میں، عید یا کسی دوسرے تہوار اور چھٹی کے دن یہاں باربی کیو پارٹی کی جا سکتی ہے۔ خریدار کے لئے یہ سہولت بھی بے حد پرکشش ہوگی تاہم اسے بنانے پر اخراجات کی مد میں ایک لاکھ سے زائد رقم کا تخمینہ لگایا گیا ہے۔

سوئمنگ پول بنایا جائے

اس ٹھنڈی، پرسکون اور پرتعیش جگہ پر رکنا یا تیراکی کرنا بچوں اور بڑوں سب

ہی کو اچھا لگتا ہے۔ خاص کر گرمیوں کے طویل موسم میں یہ جگہ خریدار ہی کیا گھر کے مکینوں کو بھی بے انتہا بھاتی ہے۔

ڈیوڑھی کی آرائش کر لی جائے

پورچ یا منارہ (Gazebo) بنانے سے مکان کی جمالیاتی کشش کئی گنا بڑھ

سکتی ہے۔ پورچ میں سرخ اینٹوں، لکڑی یا گلاس کا میٹریل استعمال کیا جائے اور دیواروں کے اطراف منقش یا مٹی کے گملوں میں خوبصورت پودے رکھ دیئے جائیں۔

لان کا قدرتی منظر دلکش بنانے کے لئے راٹ آئرن اور لکڑی کی Benches پر بے تکلف مہمانوں کی نشست رکھئے۔ طبیعت کا ملال، جسمانی تھکن اور دباؤ یقیناً جاتے رہیں گے۔ گھر کا ہر کونہ کسی نہ کسی مقصد کے لئے استعمال ہوتا دیکھ کر آپ کی جائیداد کا خریدار اس سودے کو چانس کا سودا ہی سمجھے گا۔ غرضیکہ چھوٹی چھوٹی سی یہ کاوشیں آپ کے مکان کو لگژری گھر بنا دیں گی۔

ننھی منی شیف ایمیلی سے ملئے

برطانیہ کے علاقے Porthleven میں واقع ایک ریسٹورنٹ Amelies بچوں کے کھانے کا مینیو چھ برس کی ننھی شیف ایمیلی تخلیق کرتی ہے جس میں سمندری سیپ، نمک اور کالی مرچ والا سکوئیڈ، پیاز، لوکی، ٹماٹر، بینگن اور مرچوں سے تیار کی جانے والی سبزی اور فرائیڈ پزا اس کے علاوہ سادہ سے برگر، مچھلی اور چپس شامل ہیں۔ ان کھانوں کو تیاری سے پیشکش تک کا ڈیزائن، تراکیب اور ذائقہ ریسٹورنٹ کے مالک کی بیٹی ایمیلی شیفلڈ وٹسن کے مشورے اور منظوری کے بعد گاہکوں کو دیا جاتا ہے۔

ایمیلی کی والدہ کا کہنا ہے کہ ”میں اور میری یہ بیٹی اکثر گھر کے باورچی خانے میں ساتھ ساتھ ہوتے ہیں جہاں وہ Mishmash Chicken with Noodles تیار کرتے ہیں جو ایمیلی کی پسندیدہ ڈش ہے۔ یہ ننھی شیف ہمیشہ ایک نیا مینیو لاؤنچ کرتی ہے جسے پہلے اسٹاف سے ٹیسٹ کروایا جاتا ہے تاکہ وہ ذائقہ چکھ لیں۔ اس کے بعد ہیڈ شیف سے ڈش کے حوالے سے مختلف سوال کئے جاتے ہیں۔ پورے اسٹاف کی منظوری کے بعد اس نئے مینیو کو بچوں کے لئے پیش کیا جاتا ہے کیونکہ ان کی رائے سب سے مقدم ہوتی ہے۔

ایمیلی کہتی ہیں ”یہ واقعی بہت مزیدار اور دلچسپ منظر ہوتا ہے میرے تمام دوست اس کھانے کو آپس میں بانٹ لیتے ہیں اور پھر کھا کے بتاتے ہیں کہ کھانا کیسا تھا“۔

بچے اس کے برگرز بھی پسند کرتے ہیں اور کھانے کے بعد چاکلیٹس، آئسکریم اور دیگر میٹھی ڈشز کو بھی پسند کرتے ہیں۔ اس کی تیار کردہ اسپیشل ڈشز کی تیاری میں بھی ایمیلی اپنے والدین کے ساتھ ہاتھ بٹاتی ہے کیونکہ وہ بڑوں سے بہتر جانتی ہے کہ بچے کیا اور کیسا کھانا پسند کریں گے۔

مشینی باورچی ٹیکنالوجی کا روبوٹ

کیا کر سکے گا چھٹی ماہر شیفز کی؟

یہ روبوٹک شیف جو کسی بھی سلیقہ شعار خاتون خانہ سے بڑھ کر ہمارے لئے بہترین روٹی اور لذیذ طعام خودکار انداز میں تیار کردیتا ہے۔ اس روبوٹک شیف کی تخلیق کے ابتدائی نمونے یعنی پروٹو ٹائپ کا عملی مظاہرہ امریکہ کے ایک ٹیکنالوجی میلے میں دلچسپی سے دیکھا گیا اسے کنزیومر الیکٹرانک شو یعنی CES میں خاص ایجاد مانا گیا ہے۔ جس سے آنے والے دنوں میں ہم طعام کے شعبے میں ایک انقلاب ملاحظہ کریں گے۔ سوچنے کی بات ہے کہ جب روبوٹک شیف مارکیٹ میں آ گئے تو ان وائٹ کالر شیفز کا مستقبل کیا ہوگا؟ آج ہماری کراچی کی برنس روڈ یا دیگر شہروں کی فوڈ اسٹریٹس کے سلیقہ شعار پکانے والے کیا واقعی بے وقعت ہوجائیں گے؟

جہاں تک اس خودکار روبوٹ کا تعلق ہے تو میلے میں خواتین نے اسے سلیقے سے روٹی بناتے دیکھا ہے۔ اگر آپ اسے برتن کے اوپر نصب کرتے ہیں تو وہ اسی طرح ہاتھ چلاتا ہے جیسے کوئی ماہر باورچی خاص حرارت میں چمچ چلا کر مصالحے ڈالتے ہوئے ایک متوازن سالن تیار کر رہا ہو۔ آپ کو بس اپنے انٹرنیٹ آپریٹنگ سسٹم ڈیوائس کی App پر اپنے من پسند کھانے کی ترکیب، برتن اور تمام اجزاء تیار رکھنے ہوں گے باقی کام منٹوں میں روبوٹ کردے گا۔ آپ اسے اپنے موبائل سے صرف ہدایات دیں گے یوں آپ کا کام صرف حکم یعنی کمانڈ دینا ہوگا۔ جب ڈش تیار ہوگی تو اس کی اطلاع آپ کے موبائل پر آجائے گی۔

یہ دنیا کا پہلا روبوٹک آلہ ہے جو باورچیوں کی مانند کام کرتا ہے۔ اس کی ایک اہم خوبی یہی ہے کہ آپ اپنے ہاتھوں میں آرام سے موبائل پر اسے کھانے کی تراکیب اور مطلوبہ اجزاء اور برتن فراہم کرکے بے فکر ہوکر اپنے مہمانوں سے گپ شپ کرسکیں گے۔

...تو اس کی مشق کرتے وقت ...مایوس یا ناامید ہونے کی ...ملاح ہی میں تبدیلی کر لیجئے۔

...ت قرار دیجئے۔ اگر بچے کو ہوم ورک نہیں ملا ... پڑھنے ہی کے لئے روٹین کا حصہ بنالینا بہتر ... بن جاتا ہے تو ماؤں اور بچوں دونوں ہی میں وقت ... لگن بڑھتی ہے اور سستی کاہلی کم ہوتی چلی جاتی ہے۔

...ک کرلے گا آپ کتنی سنجیدہ ہیں؟

...پ کو ڈنڈا اٹھانے اور بچوں کے پیچھے پلکنے یا بحث کرنے کو نہیں ...سنجیدگی اختیار کرنے کا مشورہ دیتے ہیں۔ اس مطالعے کے مخصوص ...ت میں بچوں کے قریب آنے کی ضرورت ہوتی ہے۔ ایک عرصے سے ماہرین بچوں کے دوست بن جایئے جیسے مشورے اسی لئے دیتے ہیں تاکہ بچے اور والدین کے مابین ابلاغ مستحکم ہوسکے۔ بچے والدین کے قریب آتے ہیں تو اپنی چھوٹی بڑی ہر بات کرتے ہیں۔ ذہن میں اٹھنے والے کئی سوال زیر بحث آنے سے ذہن کی گرہیں کھلتی ہیں۔ مفاہمت بڑھتی ہے۔ مسائل زیادہ آسانی سے ایک دوسرے کی سمجھ میں آنے لگتے ہیں۔ مائیں زیادہ دلچسپی سے مشکل سوالات حل کرنے میں مدد دے سکتی ہیں۔

اسٹڈی ٹیبل صاف کر کے کتابیں کھول لیجئے

کئی گھروں میں کھانے کی میز ہی کو اسٹڈی ٹیبل کے مقصد کے لئے بھی استعمال کرلیا جاتا ہے۔ بہت چھوٹے بچوں کے لئے پلاسٹک کی میز، کرسی لی جاتی ہے۔ یہ رنگارنگ میز جس پر کبھی دنیا کا نقشہ تو کبھی سبزیوں اور پھلوں کی تصاویر کندہ ہوتی ہیں، بچے بڑی دلچسپی اور شوق سے اپنی کرسی میز استعمال کرتے ہیں۔ کھانا کھا چکیں تو میز کو بہت سلیقے سے صاف کرلیجئے اور پڑھنے کا ماحول بنالیجئے۔

بچوں کو صفائی کرنے کی ترغیب ملتی ہے

اسی بہانے بچوں کے بیگ دیکھنے کا موقع مل جاتا ہے۔ کون سی کتاب یا کاپی کا سرورق یا اندرونی صفحات پھٹ گیا ہے، کون سی کتاب اسکول میں رہ گئی ہے؟ یا کلاس ورک میں بچے نے کیسی تعلیمی کارکردگی دکھائی اسے Good ملا ہے یا کوئی اسٹار؟ بچے کی تحریر خراب ہے یا ٹھیک؟ اور ٹیچر کے ریمارکس کیسے

ہیں سب کے سب واضح طور پر نظر آنے لگتے ہیں۔

مل جل کر پڑھنے سے بچوں میں سنجیدگی بڑھتی ہے

لاپرواہی، سستی، کاہلی اور تفریحی موڈ ہمیشہ قائم نہیں رہنے چاہئیں۔ شروع شروع میں بچے اسکول سے گھر لوٹ کر صرف کھیل کود میں دلچسپی رکھتے ہیں۔ کچھ گھروں میں دوپہر کے کھانے کے بعد بچوں کو ایک گھنٹہ سلایا جاتا ہے تاکہ وہ شام تک تازہ دم رہیں اور کچھ گھروں میں بچوں کو دوپہر ہی سے ہوم ورک کروا کے شام کو کھیل کود اور ٹیلی ویژن دیکھنے کی روٹین سیٹ کرلی جاتی ہے۔ آپ اپنے گھر کا جیسا چاہیں ماحول بنا سکتے ہیں۔ بچہ تو چکنی مٹی کی مانند ہوتا ہے آپ اسے جس شکل میں چاہیں ڈھال سکتی ہیں۔ شخصیت کی تعمیر میں تربیت اور نظم وضبط کا سو فیصدی دخل ہوتا ہے۔ ایک ننھے بچے کا ذہن اسفنج کی مانند ہوتا ہے یہ والدین پر منحصر ہے کہ وہ اسے کیسا ماحول فراہم کرتے ہیں جو کہ ایک بہترین شخصیت کی تشکیل میں معاون ہو۔

- چھوٹے بچوں کی توجہ کا دورانیہ بہت کم ہوتا ہے۔ آپ کوشش کر کے ان کا کام پہلے مکمل کروادیں۔
- ہوم ورک کرتے وقت ناشائستہ رویہ اختیار کرنے والے بچے والدین کی خصوصی توجہ چاہتے ہیں۔ ان کو بقدر استطاعت بھرپور توجہ دیجئے۔ اسٹیشنری خراب کرنے، کھودینے، کتابیں پھاڑنے کی صورت میں تنبیہ ضرور کیا کیجئے۔ ان سے کہئے کہ آئندہ آپ کی جیب خرچ سے اسٹیشنری لی جائے گی یا آپ کے گلک سے پیسے لئے جائیں گے۔ آپ اس طرح کے تنبیہی رویئے کے بعد بچوں میں تبدیلی خود محسوس کریں گے۔ اب وہ احتیاط اور ذمہ داری سے اپنی چیزوں کی حفاظت کریں گے۔
- گھر میں اضافی اسٹیشنری اسٹور کرلیا کیجئے لیکن بچوں کو پابند کیجئے کہ وہ آپ کی اجازت سے نئی چیزیں لیں۔
- ہوم ورک کرتے وقت کھانے پینے کی اشیاء میز پر نہ رکھی جائیں۔ اس طرح توجہ بھی بٹتی ہے اور میز پر پھیلاوا بھی ہوتا ہے۔ اشیاء کے گر جانے کی صورت میں کتابیں بھی خراب ہوسکتی ہیں۔
- ہرنجی اسکول میں ہر 6 ماہ بعد والدین اور اسکول کے اساتذہ کے مابین ملاقات کا اہتمام کیا جاتا ہے۔ آپ اس موقع سے فائدہ اٹھائیں۔ رپورٹ کارڈز کے ساتھ اسکول جائیں۔ ٹیچرز سے بچے کے مسائل پر گفتگو کریں۔

ان کے پڑھانے کے طریقوں کو سمجھیں۔ اگر بچوں کے ساتھ صحت کے کچھ مسائل ہوں تو اسے وہیں زیر بحث لائیں۔

- اپنی سہولت سے ہوم ورک نہ کرائیں۔ دیکھیں کہ کب اور کس وقت بچے چستی کا مظاہرہ کرتے ہیں یقیناً ہر بچے میں توانائی کا خزانہ ہوتا ہے۔ تربیت کا ہر عمل اگر استقامت اور محبت کے ساتھ کیا جائے تو یہ زیادہ نتیجہ خیز ثابت ہوتا ہے۔
- اپنا ہوم ورک بچوں کو خود مکمل کرنے میں، خاص کر ڈرائنگ کرنے اور چارٹ تیار کرنے کے لئے کچھ بچے خود میں اعتماد نہیں پاتے۔ وہ رہنمائی چاہتے ہیں اگر مائیں یا بڑی بہنیں اور بھائی ان کی حوصلہ افزائی نہ کریں تو بچے اپنی ذمہ داری آپ پر منتقل کردیتے ہیں۔ کبھی کسی بچے کو یہ نہیں کہنا چاہئے کہ تمہاری ڈرائنگ خراب ہے اور تم یہ کام نہیں کرسکو گے یا آؤ میں Draw کردیتی ہوں تم رنگ بھرلینا اور مس سے کہنا میں نے خود بنایا ہے۔ جھوٹ کی ترغیب بچوں کو سہارے تلاش کرنے اور اپنی تخلیقی صلاحیتیں پوشیدہ کرنے پر اکساتی ہے۔ آپ نے ہوم ورک کی سادہ سی روٹین کو بہتر انداز میں مکمل کرنا ہے اسے دردسری یا بکھیڑا نہیں سمجھنا۔ یاد رکھئے اپنی مدد آپ کا اصول بچے کو فعال، چست اور ذمہ دار بنادے گا۔ کوشش کر کے دیکھئے۔

پانی کا درست استعمال

سورج نکلنے کے بعد پودوں کو پانی دینا بے سود ہے

جاوید احمد

ایک مرتبہ ایک صحابیؓ وضو فرما رہے تھے تو حضرت محمد ﷺ کا گزر ہوا تو آپ نے انہیں مخاطب کرتے ہوئے وضو کے دوران پانی کے زائد استعمال کا احساس دلایا تو صحابیؓ نے عرض کیا: ''کیا وضو کے پانی میں بھی اسراف ہوتا ہے؟ آپ ﷺ نے فرمایا ہاں! یہ بھی اسراف میں داخل ہے۔ اگرچہ تم جاری نہر کے کنارے ہی پر کیوں نہ ہو''۔ (مسند احمد۔ ابن ماجہ)

مندرجہ بالا حدیث کا مفہوم ہم سب کے لئے مشعل راہ ہونا چاہئے تھا لیکن افسوس کے ہم میں سے اکثر لوگ پانی جیسی عظیم نعمت کی قدر نہیں کرتے۔ اگر کسی شخص کی توجہ اس طرف مرکوز کروائی جائے تو وہ یقیناً اسے درخور اعتنا نہیں سمجھے گا۔ اب سوال یہ پیدا ہوتا ہے کہ پانی کی فراوانی کے باوجود اسے کنجوس بن کر کیوں استعمال کیا جائے؟

دراصل جس بے دردی سے آج کل اس خزانے کا استعمال ہو رہا ہے اسے مدنظر رکھتے ہوئے ماہرین نے اندیشہ ظاہر کیا ہے کہ ہماری آنے والی نسلیں پانی کی قلت اور نایابی کا سامنا کرسکتی ہیں۔ باغبانی ایک ماحول دوست مشغلہ ہے اور کیا کوئی باغبان پانی کا ضیاع کر کے اپنے ہی مشغلے کی توہین کرے گا۔ اس مضمون میں ہم کچھ ایسے آزمودہ نکات بیان کریں گے جن پر عمل کر کے آپ نہ صرف پانی کی بچت کرسکیں گے بلکہ اس کے ساتھ ساتھ پودوں کی صحت اور زمین کو بھی صحت مند رکھ سکیں گے۔

سب سے پہلے تو اپنے گھر کے پودوں کو کیمیائی کھاد دینے کے بجائے نامیاتی کھاد کا استعمال کریں۔ نامیاتی کھاد نہ صرف زمین کی ساخت میں بہتری لاتی ہے بلکہ اسے اپنی نمی برقرار رکھنے کے قابل بھی بناتی ہے۔ بعض گھرانوں میں کیاریوں میں گرنے والے پتوں کو دیکھتے ہی مالکان کی آبرو تن جاتی ہے اور مالی یا ملازمہ کی شامت آجاتی ہے۔ یہ رویہ بے حد غلط ہے۔

یہ گرے ہوئے پتے زمین کے لئے کھاد کا کام دیتے ہیں۔ علاوہ ازیں ایسے پتوں کی تہہ کو درختوں اور پودوں کے آس پاس بچھانے سے زمین کی نمی برقرار رہتی ہے کیونکہ یہ تہہ زمین کے پانی کو بخارات کی صورت میں تحلیل ہونے میں رکاوٹ بنتی ہے۔ خیال رہے کہ پتوں کی یہ تہہ کسی پودے یا درخت کے تنے کو نہ ڈھک دے۔ یہ تہہ Mulch کہلاتی ہے۔ آپ اسی تہہ میں گھاس پھونس، خود بخود اگنے والی بوٹیاں، چائے کی پتی، چھلکے اور مردہ یا سبز پتے شامل کرسکتے ہیں۔

ایک اور غلطی جو عموماً کی جاتی ہے وہ موسم گرما میں پودوں کو زیادہ اور دوپہر کے وقت پانی دینے کی ہے۔ سورج نکلنے کے بعد پودوں کو پانی دینا بے سود ہے کیونکہ اس سے پہلے کہ پیاسی مٹی اور پودے اپنی غذا بنانے کے لئے پانی حاصل کریں، وہ بخارات بن کر اڑ جاتا ہے۔ اس لئے بہتر ہوگا کہ آپ پودوں کو بعد از عصر یا طلوع آفتاب سے قبل یہ کام کرلیں۔ آپ چاہیں تو شام کے وقت بھی پانی دے سکتی ہیں۔ بصورت دیگر آپ پانی کے علاوہ اپنا قیمتی وقت بھی ضائع کریں گے۔ اس کے باوجود اگر آپ کو محسوس ہو کہ زمین قلت آب کا شکار ہے تو کسی پیچ (Screwdriver) کو زمین میں چبھو کر دیکھیں، اگر یہ با آسانی چلا جائے تو سمجھ جائیں کہ آپ کا اندازہ غلط ہے۔ کسی اوزار کی غیر موجودگی میں آپ انگلی کی مدد سے بھی یہ کام کرسکتے ہیں۔ تاہم اس سے پہلے اپنے ناخنوں کے نیچے اچھی طرح صابن لگالیں تاکہ مٹی آپ کے ناخنوں کے نیچے نہ جم جائے۔ مٹی کی اوپری سطح دیکھ کر اندازہ لگانا غلط بھی ثابت ہوتا ہے۔ اس لئے کسی خدشے کی صورت میں یہ آسان سا ٹیسٹ کر کے ہی پانی دیں۔ میں یہاں معروف باغبان توفیق پاشا کی بات دہرانا چاہوں گا جو انہوں نے اپنے پروگرام میں کہی تھی کہ پانی کی کمی سے پودا زیادہ سے زیادہ مرجھا سکتا ہے لیکن زائد پانی دینے کی صورت میں پودا جل جاتا ہے۔ مرجھانے والے پتے ہم الگ بھی کرسکتے ہیں اور پودے کو پانی دے کر اسے دوبارہ توانائی فراہم کرسکتے ہیں جبکہ خدانخواستہ پودا جل جانے کی صورت میں ہماری تمام محنت اکارت جاتی ہے۔ بہتر ہوگا اگر موسم گرما کی آمد کے ساتھ ہی تمام گملے درختوں کے نیچے یا کسی بھی سایہ دار جگہ پر رکھ دیں تاکہ گملوں کی مٹی میں پانی کی سطح برقرار رہے۔

اسی طرح پلاسٹک کے کنٹینرز میں پودے مت اگائیے کیونکہ پلاسٹک بہت جلد گرم ہو جاتا ہے، مٹی کے گملے اگرچہ قدرے مہنگے ہیں لیکن وہ مٹی اور پودوں کو ٹھنڈک فراہم کرتے ہیں۔ اسی وجہ سے انہیں مناسب مقدار میں پانی دینا ہی کافی ہوتا ہے۔ اگر اس کے باوجود آپ پلاسٹک کے کنٹینر یا ٹائر وغیرہ میں پودے اگا رہے ہیں تو انہیں سائے میں ضرور رکھیں۔

ماہرین کے مطابق پودوں کو پانی دینے کے لئے پائپ کا استعمال پانی کے ضیاع کی اہم وجہ ہے اس کی بجائے واٹرنگ کین کا استعمال کیا جائے تو پانی کی ایک بڑی مقدار کو بچایا جاسکتا ہے۔ پانی صرف پودوں کی جڑوں کو درکار ہوتا ہے اسی لئے پانی کے ذریعے پودوں کے پتے دھونا محض پانی اور وقت کے ضیاع کا باعث ہے۔ پودوں کو استعمال شدہ پانی بھی دیا جاسکتا ہے۔ جس پانی سے آپ چاول، دال یا گوشت دھوئیں اس میں ذرا سا پانی مزید ملا کر پودوں اور گھاس کو دیں۔ اسی طرح پودوں اور زمین میں معدنیات کی کمی بھی دور ہوگی۔ جن علاقہ جات میں بارش بکثرت ہوتی ہو، وہاں بارش کا پانی محفوظ کر کے بھی پودوں کی ضرورت پوری کی جاسکتی ہے۔

مندرجہ بالا ٹپس پڑھ کر آپ کو اندازہ ہوگیا ہوگا کہ پانی کی بچت کرنا ہرگز کوئی مشکل کام نہیں ہے تو کیوں نہ ایک باغبان اور ماحول دوست فرد ہونے کے ناتے باغبانی کے دوران پانی کا استعمال احتیاط و اعتدال سے کریں بلکہ دوسروں کو بھی اس کی ترغیب دیں کیونکہ ہمارا مذہب بھی ہمیں یہی سکھاتا ہے اور یہ اقدام نہ صرف ہمارے لئے بلکہ ہماری آنے والی نسلوں کی بقاء کے لئے بھی ناگزیر ہیں۔

کوکنگ اور گھر داری کی رہنمائی کے لئے ڈالڈا ایڈوائزری سروس

عید کے علاوہ بھی ہمارے ہاں اکثر شیر خرمہ بنایا جاتا ہے۔ گھر والوں کی فرمائش پر میوہ شامل کرتی ہوں لیکن ہوتا یہ ہے کہ وہ شیر خرمہ کی تہہ میں بیٹھ جاتا ہے۔ سرو کرتے وقت کسی کے حصہ میں کم اور کسی کے حصہ میں زیادہ آتا ہے اس سلسلہ میں آپ کی رہنمائی درکار ہے۔

آمنہ حیات... حیدرآباد

بہت سی خواتین کو ایسی صورتحال کا سامنا رہتا ہے اس کا حل یہ ہے کہ تمام میوہ جات کو صاف کرنے کے بعد حسب پسند مقداروں میں علیحدہ علیحدہ رکھیں۔ یعنی بادام دھوکر بھگوئیں پھر درمیان سے دو حصوں میں کاٹ لیں۔ باریک ہوائیاں ہرگز مت بنائیں۔ اسی طرح پستہ بھگو کر چھلکا اتار لیں اور انہیں بھی سالم رکھیں یا دو حصوں میں کاٹ لیں۔ کشمش صاف کرنے کے بعد دھوئیں اور بھگو کر ان کے تنکے علیحدہ کردیں۔ چھوہاروں کی گٹھلی علیحدہ کرنے کے بعد لمبائی میں چار یا چھ حصوں میں کاٹ لیں یا پھر گولائی کے رخ سے موٹے رنگز کی شکل میں کاٹ لیں۔ اب اچھی طرح دھوکر بیرونی نمی خشک کرلیں۔ کاجو اور چرونجی شامل کرنا چاہیں تو انہیں صاف ململ کے کپڑے سے مل کر صاف کرلیں۔ اب موٹے گیج کی دیگچی یا فرائینگ پین میں تھوڑی سی مقدار میں کوکنگ آئل یا بناسپتی دھیمی آنچ پر گرم کرلیں اور سب سے پہلے چرونجی ہلکی آنچ پر فرائی کر کے نکال لیں پھر پستے ہلکے ہلکے فرائی کر کے پھیلی ہوئی پلیٹ میں نکال لیں، اسی پین میں مزید تھوڑا سا کوکنگ آئل یا بناسپتی گرم کریں اور بادام بہت معمولی سے سنہری ہونے تک فرائی کر کے فوراً علیحدہ پلیٹ میں نکال کر ہوادار مقام پر رکھیں۔ اس کے بعد کاجو پھر کشمش اور آخر میں چھوہارے فرائی کریں اور علیحدہ علیحدہ رکھیں۔ اب اپنی ترکیب کے مطابق انہیں شیر خرمہ میں شامل کردیں اور اتنی دیر ضرور پکنے دیں کہ شیر خرمہ میں شامل دودھ میں ابال آجائے۔ اس ترکیب سے میوہ جات کو فرائی کیا جائے تو وہ تہہ میں اکٹھے نہیں ہوتے پھر بھی سرو کرتے وقت ایک مرتبہ چمچہ چلائیں اور پھر سرونگ بولز میں انڈیلیں تو تمام بولز میں یکساں میوہ جات آئیں گے۔ گارنش کرنے کے لئے بادام پستہ کی باریک ہوائیاں استعمال کرنا چاہیں تو انہیں فرائی کرنے کی ضرورت نہیں کیونکہ یہ سرو کرتے وقت شیر خرمہ کے اوپر چھڑک دی جاتی ہیں۔

یہ بتائیں کہ دراصل نرگسی کوفتے کچے قیمہ سے تیار کئے جاتے ہیں یا پھر شامی کباب کی طرح پکتے ہوئے قیمہ سے۔ اور یہ بھی بتادیں کہ کچا قیمہ ابلے ہوئے انڈوں پر رکتا کیسے ہے۔ پکتے ہوئے علیحدہ تو نہیں ہوجائے گا؟

لبنیٰ قیوم... رحیم یار خان

نرگسی کوفتے روایتی طور پر تو کچے قیمہ ہی سے تیار کئے جاتے ہیں لیکن اپنی اپنی پسند اور سہولت پر منحصر ہے۔ کئی خواتین شامی کباب کے قیمہ کی طرح پکے ہوئے قیمہ سے بھی بنالیتی ہیں۔ جہاں تک اس بات کا تعلق ہے کہ دیگچی میں گریوی کے ساتھ پکنے کے دوران ابلے ہوئے انڈوں پر سے قیمہ علیحدہ نہ ہوجائے تو اس کے لئے آپ کا عام کوفتے بنانے میں ماہر ہونا ہی کافی ہے۔ چند باتوں کو ملحوظ خاطر رکھا جائے تو باآسانی انہیں تیار کیا جاسکتا ہے۔ قیمے کو دھوکر باریک چھلنی میں رکھیں یا ہاتھوں سے قیمہ میں موجود پانی اچھی طرح نچوڑ دیں یعنی قیمہ خشک ہونا چاہئے۔ اب اپنی ترکیب کے مطابق اجزاء شامل کریں۔ ابلے ہوئے انڈوں کو بھی ہوادار مقام پر رکھیں جب مکمل خشک ہوجائیں تو ان پر احتیاط سے قیمہ لپیٹ دیں اور تھالی یا ٹرے میں ترتیب سے رکھیں۔ گریوی میں شامل کرنے سے 20 منٹ قبل کوفتے فرج میں اچھی طرح ٹھنڈے کرلیں۔ گریوی تیار ہونے پر اس میں نہایت احتیاط سے شامل کریں اس بات کو یقینی بنائیں کہ دیگچی کا پھیلاؤ اتنا ہو کہ تمام کوفتے ایک تہہ میں آجائیں، اوپر تلے رکھے گئے کوفتوں کے ٹوٹنے کا امکان زیادہ ہوتا ہے۔ اسی طرح چمچہ چلانے سے بھی گریز کیجئے بلکہ موٹے کپڑے کے ساتھ ہاتھوں سے دیگچی کو تھام کر گھڑی کی مخالف سمت گھمائیں وہ بھی گریوی میں کوفتے شامل کرنے کے 10-8 منٹ بعد یعنی کوفتے پک کر مضبوط ہوچکے ہوں اس کے بعد اس ترکیب سے اس کا رخ تبدیل کردیں۔ اس طرح ہر جانب سے اچھی طرح پک جائیں گے اور ٹوٹیں گے بھی نہیں۔

بعض خواتین باربی کیو کے علاوہ بھی بکرے یا گائے کے گوشت کو عام کھانے مثلاً سالن، سبزی گوشت اور کڑاہی کی تیاری کے لئے کچھ پپیتا لگا کر میرینیٹ کرتی ہیں۔ میں بھی پریشر ککر کے بغیر کھانا پکاتی ہوں اور یہ جاننا چاہتی ہوں کہ اس طرح میرینیٹ کئے ہوئے گوشت سے سالن وغیرہ تیار کیا جائے تو اس کے ذائقہ میں فرق تو نہیں پڑتا اور اس کا طریقہ کار کیا ہوتا ہے؟

میمونہ رضوان... کوئٹہ

وقت کی کمی کے پیش نظر اکثر خواتین یہ طریقہ کار اپناتی ہیں خصوصاً جب وہ پریشر ککر بھی استعمال نہیں کرنا چاہتیں۔ اس طرح تیار کئے جانے والے سالن، سبزی گوشت اور کڑاہی کے ذائقہ میں معمولی سا فرق ضرور پڑتا ہے لیکن چونکہ سرخ گوشت اور اس میں شامل کئے جانے والے مصالحہ جات کا ذائقہ بہت زیادہ ہوتا ہے لہٰذا اکثر یہ تبدیلی محسوس نہیں ہوتی۔ آپ بھی چاہیں تو ہر ایک کلو گائے یا بکرے کے گوشت کے لئے ایک سے ڈیڑھ کھانے کا چمچہ کچا یا پکا پپیتا پیس کر گوشت پر مل دیں۔ ساتھ ہی لہسن اور ادرک بھی شامل کردیں۔ تین سے چار گھنٹہ ہوادار مقام پر رکھیں۔ موسم میں زیادہ حدت ہو تو پھر بہتر ہوگا کہ فرج میں رکھیں۔ اب اپنی پسندیدہ ترکیب کے مطابق سالن یا کڑاہی جو چاہیں پکائیں۔ خیال رہے کہ پکانے کے دوران گوشت گلنے کے لئے جو پانی شامل کیا جاتا ہے اس کی مقدار کا تعین احتیاط سے کیجئے۔ گلاوٹ لگانے کے بعد ظاہر ہے گوشت جلدی گل جائے گا اور پھر پانی زیادہ ہونے کا اندیشہ ہوگا۔ بہتر ہے کہ اندازے سے کم مقدار میں پانی شامل کریں۔

آج کل بون لیس چکن سے تیار کئے ہوئے کھانے زیادہ پسند کئے جا رہے ہیں۔ بازار سے بون لیس چکن منگواتی ہوں تو مہنگی پڑتی ہیں۔ گھر پر ہڈی والی چکن میں سے حسب ضرورت مقدار میں بون لیس کر لیتی ہوں لیکن یہ بہت مشکل کام ہے امید ہے کہ آپ ضرور کوئی آسان حل تجویز کریں گی؟ **عالیہ ہاشم... سکھر**

عزت افزائی کے لئے شکریہ۔ آپ نے بجا فرمایا بسا اوقات یہ کام دشوار محسوس ہوتا ہے چکن کو بون لیس کرنے کا طریقہ یہ ہے کہ چکن کو اچھی طرح دھو کر چھلنی میں رکھیں۔ یہاں تک کہ خشک ہو جائے اب اسے 20-15 منٹ کے لئے فریزر میں رکھیں۔ اب آپ چاہیں تو چھری کی مدد سے چکن کو بون لیس کرلیں بعض مرتبہ بغیر چھری کے بھی ہاتھ سے ہڈیوں اور چکن کے گوشت کو علیحدہ کرنا ممکن ہو جاتا ہے۔ ان ہڈیوں کی یخنی تیار کرلیں جو کہ چکن کارن سوپ، وائٹ سوس اور فرائیڈ رائس وغیرہ میں شامل کی جا سکتی ہے۔ اسی طرح چاہیں تو سبزیوں یا دالوں میں چکن کی غذائیت اور ذائقہ شامل کرنا چاہیں تو انہیں پکاتے وقت پانی کی جگہ چکن کی ہڈیوں سے تیار کی گئی یخنی شامل کرلیں۔ کفایت بھی ہوگی اور کھانوں کی غذائیت میں بھی اضافہ ہوگا۔

کیا کیریوں کو اس طرح فریز کیا جا سکتا ہے کہ سبزی میں شامل کرنے کے لئے کارآمد رہیں۔ مجھے خشک کیری کی کھٹائی کی بہ نسبت تازہ کیری سبزیوں میں شامل کرنا زیادہ پسند ہے لیکن اس کا موسم بہت مختصر ہوتا ہے۔ **مینا یوسف... ملتان**

جی ہاں! آپ کی طرح ہمیں بھی سبزیوں میں کیری کا ذائقہ بہت اچھا لگتا ہے اور انہیں فریز کرنا بھی بہت آسان ہے، کیریوں کو بھگونے کے بعد اچھی طرح دھو کر خشک کرلیں۔ اب انہیں چھیل کر موٹے کش میں کش کرلیں۔ اب چھوٹی چھوٹی پلاسٹک کی تھیلیوں میں فریز کرلیں، ایک مرتبہ کی ہانڈی کے لئے ایک تھیلی فریزر سے نکالیں اور سبزی میں شامل کردیں اور موسم گزرنے کے بعد بھی اس کی افادیت اور ذائقہ سے لطف اندوز ہوں۔

اس موسم میں توری کی سبزی بہت اچھی لگتی ہے لیکن انہیں چھیلنے کے دوران ہاتھوں پر گہرے براؤن رنگ کے نشانات پڑ جاتے ہیں اس وجہ سے زیادہ نہیں پکاتی۔ اگر آپ یہ مسئلہ حل کرنے میں رہنمائی فرمادیں تو سہولت ہو جائے گی؟ **شمع شیخ... لاہور**

سبزی کاٹنے اور چھیلنے سے قبل ہاتھوں کو اچھی طرح دھو کر ان پر کوکنگ آئل مل لیا کریں۔ اس کے بعد سبزی چھیلیں یا چوپ کریں۔ اسی طرح سبزی کو بھی پہلے اچھی طرح دھوئیں پھر کاٹیں یا چھیلیں کچھ بہنیں چھیلنے کے بعد سبزی کو دھوتی ہیں۔ یہ مناسب نہیں ہے۔ پہلے ہی اچھی طرح دھو لیا جائے تو بہتر ہوتا ہے۔ اس صورت میں کھیتوں سے بازار اور وہاں سے گھر آنے تک بے شمار جراثیم شامل ہو جاتے ہیں۔ ایسی صورت میں ہاتھوں پر نشانات آ بھی گئے تو با آسانی صاف بھی ہو جاتے ہیں۔ خشک ہاتھوں کی جلد سبزیوں کے رنگ اور خوشبو کو زیادہ جذب کرتے ہیں۔ ایک عدد کچا آلو چھیل کر ہاتھوں پر ملیں تو بھی ہاتھ بالکل صاف ہو جاتے ہیں۔

Tip of the Month Contest کے نتائج

ونرز ٹپ

اس کونٹیسٹ میں پہلی پوزیشن مریم حماد (عمر کوٹ) نے حاصل کی

ڈریسنگ ٹیبل کا آئینہ، میز کا گلاس ٹاپ اور واش روم کے آئینے صاف کرنے کے لئے پانی کے چھینٹے دینے کے ساتھ کپڑے کے بجائے اخباری کاغذ استعمال کیا جائے تو یہ جلدی اور بہت اچھی طرح صاف ہو جاتے ہیں۔

اس ماہ کے کونٹیسٹ میں ملائکہ عمر، فیصل آباد اور تہمینہ ایوب، ساہیوال رنر اپ قرار پائیں۔

آپ بھی اپنی آزمودہ ٹپ پی او بکس 3660 کراچی پر ارسال کیجئے۔ منتخب ٹپ آپ کے نام کے ساتھ شائع کی جائے گی اور آپ جیت سکیں گی ایک خوبصورت تحفہ

”میں ماڈرن کردار نہیں کرنا چاہتی“

جواں سال اداکارہ یمنیٰ زیدی سے ملئے

شاہین رشید

یمنیٰ زیدی کو اس فیلڈ میں آئے ہوئے تقریباً دو ڈھائی سال ہی ہوئے ہیں اور اس مختصر سے عرصے میں اس نے کافی پروجیکٹ کیے ہیں اور اس کا ہر سیریل ہی ہٹ ہوا، خواہ وہ الو برائے فروخت ہو، خوشی ایک روگ، تھکن، میری دلاری یا آپ کی کنیز ہو۔ اپنے تمام سیریلز میں یمنیٰ نے اس بات کا خاص خیال رکھا کہ کوئی کردار اس کے کسی اور سیریل سے مماثلت نہ رکھتا ہو۔ یہی وجہ ہے کہ یمنیٰ اپنے ہر سیریل میں بہت مختلف رول میں نظر آتی ہے، اس کے آنے والے سیریلز میں جگنو اور پارس کا ناظرین کو انتظار ہے۔

یمنیٰ کے لغوی معنی Lucky اور Bless کے ہیں اور بقول اس کے اس کی شخصیت پر اس کے نام کا بہت اثر ہے۔ اس نے جو چاہا ہے اسے ملا ہے۔ اس فیلڈ میں آنا بھی Luck ہی تھا۔ 3 جولائی 1989ء میں کراچی میں جنم لینے والی اس فنکارہ کا تعلق زمیندار فیملی سے ہے۔ اس کی والدہ ہاؤس وائف ہیں جبکہ والد زمیندار ہیں اور زیادہ تر اپنے گاؤں عارف والا میں ہی وقت گزارتے ہیں۔ تین بہنوں اور ایک بھائی میں یمنیٰ کا نمبر تیسرا ہے۔ انٹیریئر ڈیزائننگ میں ماسٹرز ڈگری لینے والی اس فنکارہ کی خواہش ہے کہ وہ مزید تعلیم حاصل کرے۔

”شوبز کی فیلڈ میں آمد کیسے ہوئی؟“

”میں نے کہا نا کہ میں بہت لکی ہوں۔ میرے سارے کام بہت آسانی سے اور بہت اچھے طریقے سے سرانجام پاتے ہیں۔ میری بڑی بہن NCA کی طالبہ تھیں، جہاں اکثر میڈیا کے لوگ آیا کرتے تھے تو بہن کی ایک دوست نے کہا کہ ایک ڈائریکٹر کو نئے چہروں کی ضرورت ہے۔ بہن نے گھر میں ذکر کیا، میں نے آڈیشن دے دیا اور کامیاب ہوگئی اور تھکن سیریل میں بک کرلی گئی۔ یہ میرا پہلا سیریل تھا اور اس میں میرا نیگیٹیو رول تھا۔ مگر بہت اچھا

تھا۔اس سیریل کو دیکھ کر کراچی سے محسن مرزا (ڈائریکٹر) نے مجھے فون کیا اور اپنے ڈرامہ سیریل خوشی ایک روگ میں بک کر لیا۔اس میں میرا نام بھی خوشی ہی تھا۔ سپر ہٹ گیا یہ سیریل اور پھر ایک کے بعد ایک آفر آتی چلی گئی"۔

"تھکن میں اور پھر رشتے کچھ ادھورے سے میں آپ کا نیگیٹو رول تھا، مشکل ہوئی یا مزہ آیا؟"

"مجھے ہر رول کرنے میں مزہ آتا ہے۔مشکل ہو تو اور بھی زیادہ انجوائے کرتی ہوں۔ ویسے جب میں نے تھکن میں نیگیٹو رول کیا تھا تو مجھے ایسا لگ رہا تھا کہ بس ایسے ہی رول ملیں گے اور مجھ پر چھاپ لگ جائے گی، مگر میری خوش قسمتی دیکھیں کہ میرے دوسرے سیریل خوشی ایک روگ میں انتہائی مظلوم لڑکی کا رول ملا تب ناظرین کے علاوہ ڈائریکٹرز حضرات کو بھی اندازہ ہوا کہ یمنیٰ ہر طرح کے رول کر سکتی ہے"۔

"آپ کو کبھی بہت ماڈرن رول میں نہیں دیکھا، کیا آفرز نہیں آئیں؟"

"ایسا نہیں ہے کہ آفرز نہیں آئیں، لیکن میں بہت ماڈرن لڑکی کا رول کرنا بھی نہیں چاہوں گی کیونکہ میری تربیت اس انداز میں کی گئی ہے کہ میں اپنی روایات اور اپنی حدود میں رہ کر کام کرنا چاہتی ہوں اور ہمیشہ اچھے پوزیٹو اور Strong رول کرنا چاہوں گی۔نیگیٹو بھی کروں گی تو ایسے کہ جس میں میری شخصیت Damage نہ ہو اور میں ایک ایسی لڑکی کا رول بھی کرنا چاہتی ہوں جو مردوں کے شانہ بشانہ کام کرے اور گھر کو بنانے سنوارنے کے لئے قربانیاں بھی دے۔ایک اچھی پاکستانی لڑکی کا کردار بھی کرنا چاہتی ہوں"۔

"کسی ڈرامے کا کوئی سین جو یادگار رہو؟"

"کئی سین ہیں، ابھی حال ہی میں آپ کی کنیز کا وہ سین کبھی نہیں بھولوں گی جس میں خونخوار کتوں کے ساتھ میرا سین تھا یہ بہت مشکل اور بہت خوفناک منظر تھا۔کئی ٹیکس کے بعد او کے ہوا۔میری سچ مچ چیخیں نکل رہی تھیں اور میں سچ مچ رو رہی تھی۔اسی طرح خوشی ایک روگ میں بھی میں سچ مچ روئی تھی کیونکہ کچھ سین بہت جذباتی تھے اور رونا آ گیا تھا تو ہر سیریل میں کوئی نہ کوئی سین ضرور ایسا ہوتا ہے جو یادگار رہو جاتا ہے"۔

"آپ کی پرفارمنس کی تعریف ہوتی ہے یا تنقید؟"

"میں اپنے رب کی بہت شکر گزار ہوں کہ مجھے تعریفیں ہی ملتی ہیں نہ صرف اندرون ملک سے بلکہ بیرون ملک سے بھی سراہا جاتا ہے۔سب میرے کام کو پسند کرتے ہیں تو مجھ میں اور بھی زیادہ اچھا کام کرنے کی لگن پیدا ہوتی ہے"۔

"کیا لڑکیوں کو آنا چاہئے اس فیلڈ میں؟"

"بالکل آنا چاہئے، اگر آپ میں صلاحیت ہے اور خود اعتمادی ہے تو، اور یہ مت سوچیں کہ یہ فیلڈ خراب ہے کیونکہ آپ کو خود اچھا ہونا چاہئے پھر دنیا کی کوئی طاقت آپ کو بہکا نہیں سکے گی اور میں تو اس فیلڈ میں آ کر بہت خوش ہوں اور آپ یقین کریں کہ میری بہن کو بھی بہت آفرز ہیں مگر اس کو شوق نہیں ہے اس فیلڈ میں آنے کا اور میں اسے بھی کہتی ہوں کہ اس فیلڈ میں کوئی برائی نہیں ہے اگر آپ خود اچھی ہیں تو"۔

"مزاجاً آپ کیسی ہیں صلح جو یا غصہ والی؟"

"بہت ہنس مکھ ہوں، مگر ایسا نہیں کہ مجھے غصہ نہیں آتا۔آتا ہے مگر اظہار کرنے میں کمزور ہوں۔اس لئے یا تو خاموش ہو جاتی ہوں یا پھر بہت روتی ہوں۔ کوئی بھی بات دل کو لگ جائے تو بہت دکھی رہتی ہوں"۔

"شہرت اور پہچان کیسی لگتی ہے؟"

"بہت اچھی اور میں بہت خوش ہوتی ہوں جب لوگ مجھے پہچان کر میرے پاس آتے ہیں، تصویر بنواتے ہیں اور میری تعریف کرتے ہیں۔مجھے اچھا لگتا ہے اپنی شہرت کسے اچھی نہیں لگتی"۔

"اداکاری کے علاوہ کیا کرتی ہیں؟"

"میں نے بہت سے شوق پال رکھے ہیں، مجھے شاعری کا بھی بہت شوق ہے۔بہت کچھ لکھ کر ڈائری میں محفوظ کر لیا ہے، ڈرائنگ بھی بہت اچھی کر لیتی ہوں، کہانیاں اور افسانے لکھنے کا بھی شوق ہے اور موویز بھی دیکھ لیتی ہوں"۔

> **کوکنگ میگزین اکثر نظر سے گزرتے ہیں اور ورکنگ خواتین کے لئے یہ میگزین بہت کارآمد ہوتے ہیں**

"موویز پہ یاد آیا، فیوچر میں کیا ارادے ہیں فلموں میں اداکاری کریں گی یا نہیں؟"

"آپ کو بتاؤں کہ مجھے انیس بزمی کی جانب سے ایک فیچر فلم کی آفر ہے۔انیس بزمی بالی ووڈ کی بہت اچھی پروڈکشن کمپنی ہے۔لیڈ رول تھا مگر میں نے انکار کر دیا کیونکہ میں چاہتی ہوں کہ کوئی بہت ہی زیادہ اچھا رول ہو تو کروں۔لیڈ رول ہو اور جاندار نہ ہو تو لطف نہیں آتا لیکن انڈیا سے آفر آنا میرے لئے اعزاز کی بات ہے"۔

"گھریلو امور سے لگاؤ ہے؟"

"بہت زیادہ، اس لئے ہوم اکنامکس، کالج کی گریجویٹ اور ماسٹرز ہوں۔گھر کو صاف ستھرا رکھنا، سجانا، بنانا، کھانا پکانا، سب کا بہت شوق ہے اور کتنی بھی مصروفیات ہوں، گھر داری کے لئے وقت نکال ہی لیتی ہوں"۔

"کھانا گھر کا پکا ہوا اچھا لگتا ہے یا باہر کا؟"

"باہر کا کھانا تو کبھی کبھار ہی کھاتے ہیں زیادہ تر گھر کا پکا ہوا کھاتے ہیں"۔

"کوکنگ چینل اور کوکنگ کے میگزین کیسے لگتے ہیں؟"

"کوکنگ چینلز دیکھنے کا تو ٹائم نہیں ملتا مگر کوکنگ میگزین اکثر نظر سے گزرتے ہیں اور ورکنگ خواتین کے لئے یہ میگزین بہت کارآمد ہوتے ہیں"۔

"پسندیدہ پروفیشن؟"

"ٹیچنگ اور اداکاری"۔

"سکون ملتا ہے؟"

"اپنے گھر کے اوپن ایریا میں جہاں میں نے اپنی پسند کے پودے رکھے ہوئے ہیں"۔

"اپنے لئے سب سے قیمتی چیز کیا خریدی؟"

"موبائل فون، باقی سب کچھ ہے"۔

"کہاں کھانے کا مزہ آتا ہے؟"

"کھانے کی میز پر"۔

"گھر میں سب سے اچھا کھانا کون پکاتا ہے؟"

"امی اور صرف امی"۔

"ہاتھ میں قلم ہو تو کیا لکھتی ہیں؟"

"بہت کچھ۔فرصت میں ہوتی ہوں تو بہت کچھ لکھتی ہوں ورنہ تو الٹی سیدھی ڈرائنگ کرتی رہتی ہوں"۔

"تہوار جو پسند ہیں؟"

"ویلنٹائن ڈے اور عید"۔

"غلطی مان لیتی ہیں؟"

"بالکل، فوراً سوری کرتی ہوں"۔

"کب غصہ آتا ہے؟"

"جب کوئی گہری نیند سے جگائے"۔

"فریش کب ہوتی ہیں؟"

"دن کے وقت اور شام کے وقت"۔

"کھانا جو بہترین پکاتی ہیں؟"

"آلو گوبھی، آلو [illegible] اور بریانی"۔

"کیا چیزیں لازمی لے کر گھر سے نکلتی ہیں؟"

"سیل فون، والٹ اور اپنا بیگ"۔

"اپنی اچھی عادت؟"

"مخلص ہوں اور جلدی ایڈجسٹ ہو جاتی ہوں"۔

"ایک خواہش؟"

"اپنا گھر بنانا چاہتی ہوں"۔

"زوال سے ڈر لگتا ہے؟"

"نہیں، کیونکہ اپنے آپ کو ہر چیز کے لئے تیار رکھا ہوا ہے"۔

پرتگال کا شہر لزبن دیکھئے

بحر اوقیانوس اور دریائے ٹاگوس کے کنارے آباد یہ بہترین سیاحتی مرکز ہے

قدیم پرتگال کا شہر لزبن تاریخی اہمیت کا حامل ہے۔ یہ پانچویں صدی میں جرمن قبائل اور آٹھویں صدی کے بعد مور حکمرانوں کے زیر تسلط رہا۔ یہ وہی پرتگال ہے جہاں سے واسکوڈی گاما نے یورپ سے جنوبی افریقہ کے سفر کے دوران ہندوستان تک کا بحری راستہ دریافت کیا تھا اور اس خطے میں تجارت کی نئی راہیں کھول دی تھیں۔ یہ سیاح پرتگال میں 1469ء میں پیدا ہوا اور 1524ء میں ہندوستان میں وفات پائی۔ حیرت انگیز بات یہ ہے کہ صدیاں گزرنے کے باوجود اب تک لزبن پرتگال کا Defective Capital ہے۔ یہاں سرکاری زبان پرتگالی ہے اور یہی برازیل، گوئٹے مالا اور براعظم امریکہ کے کئی ملکوں کی سرکاری زبان ہے کیونکہ پرتگالی باشندوں ہی نے ان ممالک کو آباد کیا تھا۔ بحر اوقیانوس اور دریائے ٹاگوس کے کنارے آباد یہ ایک بہترین سیاحتی مرکز ہے۔ اعداد و شمار کے مطابق یہ یورپ کا ساتواں سب سے زیادہ دیکھا جانے والا شہر ہے یعنی لزبن کی تاریخ پیرس، لندن اور روم سے بھی قدیم ہے۔

شہنشاہ جولیس سیزر نے اسے میونسپل شہر کا درجہ دے کر Felicita's Julia کا نام دیا تھا۔

ذیل میں چند خاص قابل دید مقامات کا احوال درج کیا جا رہا ہے جس کے مطالعے سے آپ کو لزبن کے بارے میں مزید معلومات ملیں گی۔

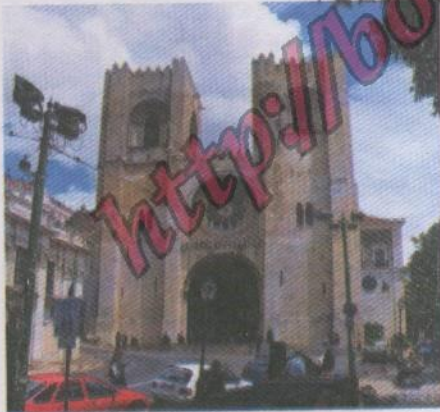
ٹورے ڈی بیلم Torray D Belem

یہ چھوٹا سا قلعہ ہے جو مینار کی طرز پر تعمیر کیا گیا ہے۔ 16 ویں صدی میں دریائے ٹاگوس کے کنارے آباد کرنے کے پس منظر میں یہ وجہ بتائی گئی تھی کہ اس جگہ سے سمندری علاقے سے شہر کے داخلی راستوں پر نظر رکھی جا سکے گی۔ شاہ جواؤ دوئم نے 15 ویں صدی کے اس شاہکار کی تعمیر کا کام شروع کیا تھا۔ مینار کے ساتھ قلعے کا اضافہ کیا گیا۔ بیلم کی بندرگاہ قریب ہونے کی وجہ سے اسے بیلم کا مینار پکارا جانے لگا ہے۔

دریافتوں کی یادگار

تاریخ سے دلچسپی رکھنے والوں کے لئے یہ انکشاف دلچسپی سے خالی نہیں ہوگا کہ پرتگال عہد کا آغاز 1415ء میں شمالی افریقی شہر مینوطہ کی دریافت سے ہوا اور 16 ویں صدی میں واسکوڈی گاما کے ذریعے ہندوستان کے لئے چھوٹے راستے سے برازیل دریافت ہو سکا اور نقطہ عروج کو پہنچا۔ تجارتی چوکیوں اور نئی کالونیوں کے قیام سے اس کی سلطنت میں براعظموں تک پھیلی اور لزبن کے مالی ذرائع وسیع تر ہو گئے۔

لزبن کی موجودہ یادگار اصل کی ہو بہو نقل کہی جا سکتی ہے جسے پرتگال کے بادشاہ Henry The Navigator (ہنری جہاز داں) کی صورت کے پانچ سو سال بعد تعمیر کیا گیا کیونکہ پرتگال کی بیشتر دریافتوں کے پیچھے اصل قوت محرکہ ہنری ہی تھا جس نے کئی سمندری مہموں کے لئے مالی امداد بھی کی تھی۔

Se Cathedral

لزبن کی چند اہم عمارات میں سے ایک ہے جسے دوسری صلیبی جنگ میں شہر کی دوبارہ فتح کے بعد بارھویں صدی میں تعمیر کیا گیا تھا۔ یہ بھی لزبن

کے چند انتہائی معروف اور قابل دید مقامات میں سے ایک مانا جاتا ہے۔ کہتے ہیں کہ شہر کی دوبارہ فتح کے بعد ایک انگریز شخص گلبرٹ کو لزبن کا بشپ بنایا گیا۔ شاہ الفانسو کی حمایت سے اس نے شہر کو نئے سرے سے آراستہ کیا اور Se Cathedral تعمیر کیا۔ سرکاری مذہب عیسائیت ہے لہٰذا شہر میں چرچ زیادہ نظر آئیں گے۔ مسلمان اقلیتوں کی مساجد تعداد میں بہت کم ہیں۔

Rossio Square

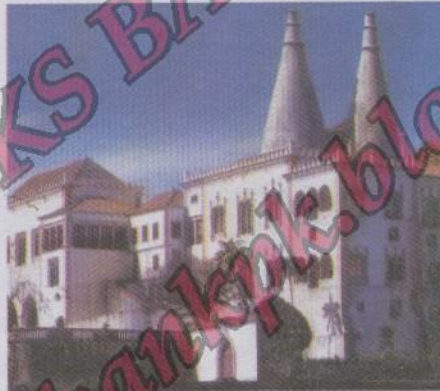
اس مرکزی شاہراہ کو لزبن کے مقامات کا دل کہا جاتا ہے۔ یہ خاصا بارونق مقام ہے اور شہر کے کئی حصے یہاں آکر ملتے ہیں اگر آپ لزبن جائیں تو ایک سے زائد بار اس چوراہے سے گزریں گے۔ سرکاری طور پر اسے Parkadom بھی کہا جاتا ہے۔ یہاں آپ کو بے شمار کیفے اور خریداری کے مراکز نظر آئیں گے۔

Elevador de Santa Justa

اصل میں یہ ایک طویل آ ے 19 ویں صدی میں تعمیر کیا گیا تاکہ بیرو آلٹو کو بیکسا سے با ۔ لوتھک طرز تعمیر کا یہ طویل زینہ لزبن کی مشہور ترین گزرگاہ ہے۔ لے یہ شہر پہاڑی پر آباد ہونے کی وجہ سے نچلی سطح کے مقامات سے تقریباً کٹا ہوا تھا۔ اس خوبصورت زینے کو ایک پرتگالی انجینئر راؤل نے تعمیر کیا جس کے بعد دونوں شہر آپس میں یکجا ہو گئے۔ یہ زینہ شروع شروع میں بھاپ کے انجن سے چلایا جاتا تھا جسے 1906ء میں بجلی کے انجن سے تبدیل کر دیا گیا تھا۔

Palace Square

یہاں ماضی میں کبھی شاندار محل ہوا کرتا تھا جو 1755ء کے زلزلے میں تباہ ہو گیا۔ گو کہ یادگار آج بھی قائم ہے۔ یہاں عجائب گھر، آرٹ گیلری اور لائبریری اب بھی قائم ہے۔

Sintra National Palace

یہ شاہی محل اور موسم گرما گزارنے کے لئے صدیوں سے پرتگالی شہنشاہوں کا محبوب ترین محل رہا۔ یہاں نصب دلکش سرامکس ٹائلز آج بھی جوں کی توں ہیں حالانکہ یہ محل 14 ویں صدی کے اوائل میں تعمیر کیا گیا تھا۔ یہ لزبن سے صرف 40 کلومیٹر کے فاصلے پر Sintra نامی قصبے میں واقع ہے اسے رائل پیلس بھی پکارا جاتا ہے۔ Sintra قصبہ یونیسکو کی جانب سے عالمی ورثہ قرار دیا گیا ہے۔ یہاں آپ 5 محل اور ایک عالیشان قلعہ دیکھ سکتے ہیں۔ لزبن کے مقابلے میں یہاں کا درجہ حرارت کئی ڈگری کم ہوتا ہے۔

Rossio

اس جگہ آپ مسلمان بادشاہوں کے محل دیکھ سکتے ہیں۔ یہاں Olive Palace کی یادگار قائم ہے جہاں محلوں کے آثار دیکھے جا سکتے ہیں۔

ذرائع آمدورفت

شہر میں بہترین مواصلاتی نظام ہے اور ذرائع آمدورفت کے لئے مقامی باشندے ٹرین اور بسوں کا انتخاب کر سکتے ہیں۔

سینٹ جارج کا قلعہ Saint Goerge Forte

1147ء میں صلیبی جنگجوؤں میں دوبارہ فتح کے بعد تک یہ مسلمانوں کا مضبوط

ترین قلعہ تھا۔ اسے 11 ویں صدی میں مسلمان فاتحین نے تعمیر کیا تھا۔ تاہم فتح کے بعد اس قلعے کو سینٹ جارج کے نام سے منسوب کر دیا گیا۔

Commerce Square

گذشتہ کئی صدیوں سے یہاں جلسے جلوس، کانفرنس اور سزائیں دینے کا عمل ہوتا رہا ہے۔ تاریخی اہمیت کے حامل اس چوراہے پر 1908ء میں شاہ کارلوس اور ولی عہد لوئس فلپ دونوں کو قتل کیا گیا تھا جبکہ 1974ء میں ہزاروں افراد نے یہاں جمع ہو کر یکجہتی کا مظاہرہ کیا اور انقلاب برپا کر دیا۔

بہر حال کرۂ ارض پر یوں تو لاتعداد خوبصورت اور سحر انگیز مقامات موجود ہیں لیکن اپنے ورثے کی یادگاروں کو گود لئے کوئی کوئی تاریخی شہر لزبن جیسا ہوتا ہے جہاں جا کر طبیعت خوش ہو جاتی ہے۔

غاروں کی دنیا کے سیر سپاٹے

پراسراریت کے اس سفر میں بات ہے کچھ خاص

اچھے بھلے، بسے بسائے اور ترقی یافتہ ملکوں کی سیر تو لوگ کرتے ہی رہتے ہیں لیکن قدرت کی ایسی صناعی اور ان جیسے شاہکار مناظر کا نظارہ کرنے کا موقع تو کبھی کبھی آیا کرتا ہے۔ یوں تو دنیا کے کسی بھی مقام پر کوئی بھی حیرت انگیز اور دلفریب منظر آپ کو متاثر کرسکتا ہے لیکن سب سے دلفریب اور جادوئی غاروں کا ذکر شاید ہی سنا ہو آج ہمارے ساتھ ان غاروں کا سفر کیجئے جہاں ان چھوئی پراسراریت اور دیومالائی قصے خاصے پراثر ہیں۔ یہی پراسراریت ہر سال ہزاروں سیاحوں کو اپنی جانب متوجہ کرلیتی ہے اور دور دراز مقامات پر قدرت کی دلفریبیاں اپنے اندر سمیٹے دیکھنے والوں کو حیرت زدہ کردیتے ہیں ایسے ہی دو دلکش غاروں کا تعارف پیش خدمت ہے۔

یہ تو شاید آپ جانتے ہی ہوں کہ غار ایک زیرزمین خلا کو کہا جاتا ہے۔ دنیا میں ایسے کئی مقامات ہیں جہاں پہاڑوں کے دامن، دریا اور جھیلوں کے کنارے اور غیرآباد جزیرے اپنے اندر کئی سو کلومیٹر طویل اور گہرے غار بھی رکھتے ہیں۔

دنیا کی سب سے بڑی غار ویتنام کے صوبے میں واقع سان ڈونگ غار (Son Doong Cave) ہے۔ اس غار کو 2009ء میں سب سے بڑی دریافت شدہ غار کا اعزاز حاصل ہے۔ 2013ء میں اسے سیاحوں کے لئے کھولا گیا۔ اس غار کی گہرائی 490 فٹ اور لمبائی 30000 فٹ ہے۔ غار کے اندر زیرزمین دریا بھی ہے۔ اس کے اندر پہنچنے کا راستہ تنگ ہے سیاح یہاں رسی کی مدد سے 80 میٹر گہرائی میں اتر کر سیر کا آغاز کرتے ہیں۔ غار کے اندر کا درجہ حرارت باہر کے مقابلے میں سرد رہتا ہے۔ غار کے اندر ایک 200 فٹ لمبی دیوار بھی ہے جسے Great Wall of Vietnam کہا جاتا ہے۔

ماربل چیپل غار

Marble Chapel Cave Chile

چلی میں ماربل کے تین غار واقع ہیں جن میں بیونس ایرس جھیل کے کنارے واقع اس غار کو مقبولیت حاصل ہے۔ اسے دیکھنے کے لئے کشتی کے ذریعے سفر کیا جاسکتا ہے۔ غار کی سب سے خاص بات اندر موجود نیلے اور سرمئی رنگ کے ماربل پتھر ہیں جو نیلے پانی کے ساتھ خود بھی نیلگوں نظر آتے ہیں۔ اس خوبصورت ماربل غار کے بارے میں کہا جاتا ہے کہ جھیل کے بیچ ایک چٹان کی طرح نظر آنے والا ماربل چیپل 6000 سال کے عرصے میں موجودہ شکل میں سامنے آیا ہے۔

ماربل چیپل تک پہنچنے کے لئے کسی بحری بیڑے کی ضرورت نہیں اور اگر موسم اچھا ہو تو کسی چھوٹی سی کشتی میں بھی یہ سفر کیا جاسکتا ہے۔

پولولاؤنج (لاہور)

بدلتے موسم کے ذائقے دار کھانوں کا مینیو پیش کرتا ہے

اُمّ حیا فاروقی

لاہور میں مقیم اور ریسٹورنٹس میں کھانوں کے دلدادہ پولولاؤنج سے بخوبی واقف ہوں گے جو قارئین لاہور جانا چاہتے ہوں ان کے لئے یقیناً یہ تعارفی تحریر کارآمد ثابت ہوگی۔

پولوکلب اور لاؤنج کو تعارف کی یوں ضرورت تو نہیں کہ ایک عرصے سے یہ دونوں جگہیں آس پاس کھیلوں اور کھانوں کے شائقین کے لئے مثبت سرگرمیاں پیش کررہے ہیں۔ اس ریستوران کی روح رواں اسماء رامدے ہیں جبکہ مینیو انیلہ ربانی کھر نے ڈیزائن کیا ہے۔ انیلہ نے اس سے پہلے اسلام آباد کے چند ریستورانوں کے لئے بھی خدمات بہم پہنچائی ہیں۔ انہوں نے اپنے بارے میں بتایا کہ ”میں نے Leiths School of food & wine سے پیشہ ورانہ تعلیم حاصل کی۔ بعدازاں بہت سے Michelin Star ریسٹورنٹس مثلاً Gordon Ramsay (رائل ہسپتال روڈ)، Le manoir، Eight Over Eight، Le Caprice اور Brompton Brasserie میں دوران ملازمت کام سیکھا۔ اس طرح مجھے احساس ہوا کہ یہ محض پکانے کی حد تک ہی چیلنج نہیں بلکہ کھانا پیش کرنے کی سائنس اور آرٹ بھی کم توجہ طلب نہیں بلکہ یہ تو سیلز اور مارکیٹنگ بھی ہے، آرٹسٹک اور چیلنجنگ جاب ہے۔ جب تک آپ نئے سے نئے تصور پر کام نہ کرتے رہیں، اچھوتے اور نئے مینیو نہ ڈھونڈلیں ریسٹورنٹ کامیاب نہیں ہوسکتا۔

”یہاں ایسا کچھ خاص کیا تخلیق کیا ہے جو ذائقے کے متلاشی لوگوں کو بھاتا ہو؟“

”اس سال ہم نے گرمیوں میں بھی باربی کیو آفر کیا ہے اور اس کے نتائج بہت اچھے رہے ہیں۔ دراصل گرمیوں کا موسم طویل المدت ہوتا ہے۔ ہم باربی کیو کو سمجھتے ہیں کہ سردیوں سے متعلق پکانے کا ایک انداز ہے یا پھر موسم بہار تک اس رسیلے ذائقے کو پسند کیا جاتا ہے۔ قطعی ایسا نہیں ہے، باربی کیو تو بہت ہلکا پھلکا اور ہاضم کھانا ہوتا ہے۔ موسم گرما کے کھانوں کو یوں بھی رنگا رنگ اور ہلکا ہونا چاہئے اور تھوڑا چٹپٹا بھی ہو تو کیا بات ہے۔ چنانچہ ہم نے یہاں کچھ اچار اور چٹنیاں بھی پیش کی ہیں تاکہ ہمارے مخصوص انداز سے بنائے ہوئے یہ اچار اور چٹنیاں کھانوں کو آسانی سے قابل ہضم بنادیں“۔

پولولاؤنج کی روح رواں محترمہ اسماء سے ہم نے پوچھا ”آپ کا کیا خیال ہے جب تک ریسٹورنٹ کا ہیڈ شیف روزانہ اپنے مینیو کو چیک نہ کرے یا براہ راست کچن میں خدمات مہیا نہ کرے یعنی عرف عام میں دلچسپی نہ لے تب تک آپ کی ساکھ نہ بحال ہوتی ہے نہ برقرار ہی رہتی ہے“ وہ ہماری رائے سے متفق تھیں۔

”بالکل کھانا پکانا اور پھر آرٹ کے ساتھ پیش کرنا یہ دونوں کام دلچسپی اور محویت کے بغیر نہیں ہوسکتے۔ اس کے علاوہ ایک اور اہم بات یہ ہے کہ ریسٹورنٹ کا مالک جب تک خود کھانوں کا شوقین نہ ہو اور اسے دنیا کے مختلف کھانوں کو تیار کرنے کے راز اور تراکیب نہ پتا ہوں وہ کامیاب نہیں ہوسکتا۔ نہ ہی اپنی ساکھ بحال رکھ سکتا ہے بلکہ اس کا توذکر تک نہ ہوگا۔ میں کچن سے محبت رکھتی ہوں۔ ریسٹورنٹ میں ہر چیز خریداری سے لے کر پکانے تک حفظان صحت کے مطابق آتی ہے اور اسی طرح بڑی احتیاط سے کھانے بنتے ہیں۔ اگر یہ وابستگی نہ ہو تو ہمارے کھانے، کھانے کے لئے پہلی بار کے تجربے کے بعد دوسری اور تیسری مرتبہ کوئی نہ آئے“۔ انہوں نے ہمارے لئے کھانوں کی شروعات کے لئے ملائشین چکن سوپ تجویز کیا۔

اس سوپ کے اجزاء میں پارسلے، چکن اسٹاک، سیسمی سیڈ اور کئی مرچ شامل کئے گئے تھے۔ اس سوپ کے ساتھ شکرقند اور پیاز کے لچھے بھی پیش کئے گئے۔ یہ اپنی نوعیت کا مختلف مگر بے حد ذائقے دار سوپ تھا جس میں پارسلے کی خوشبودار پتیاں مہک لے آئی تھیں۔

بروکولی کرسپی چکن سلاد

اس سلاد کے پیشکش کا انداز کچھ یوں تھا کہ مسٹرڈ کریم کی Sauce کے ترش ذائقے، Roast Beef Prosciutto پر پرمیسان چیز کے تراشے بروکولی اور چکن شامل کرکے اسے بے مثال سلاد بنادیا گیا تھا۔

پران ٹیمپورا

ٹیمپورا کو بہت سے شائقین Starter کے طور پر پسند کرتے ہیں۔ اگر اسے مناسب اجزاء اور مصالحے کے ساتھ کوٹنگ نہ کی جائے تو یہ Crunchy اور Crispy نہیں ہوتے اور جھینگے کھانے کا لطف تو بہت زیادہ پکانے سے بھی جاتا رہتا ہے۔ پولولاؤنج میں ہمیں پران ٹیمپورا کھانے کا اچھا تجربہ ہوا ہے۔ یہ نہایت ہلکے مگر متوازن مصالحوں کے ساتھ تیار کئے گئے تھے۔

کوئلے میں گرل کیا ہوا بیف جسے Char Grilled Beef with Green Peppercorn Cheese Sauce کا نام دیا گیا ہے اس ڈش کو آزمانے کی ہدایت ہمیں کراچی سے کی گئی تھی۔ واقعی یہ دیکھنے میں بھی لاجواب ڈش تھی۔ وہ جو کہتے ہیں کہ کوئی نہ کوئی ڈش ریسٹورنٹ کی خاص الخاص ہوا کرتی ہے یہ وہی ڈش تھی جس میں ثابت سرخ مرچوں کے علاوہ بہت اچھی طرح میرینیٹ کیا ہوا بیف اور سوکھی کالی مرچ کے مصالحے کے ساتھ تیار کردہ Cheese Sauce بھی تھی۔ ہمارے ساتھیوں نے اس Rare ڈش کو مقدار سے زیادہ طلب کیا اور خوب مزے لے کر کھایا۔

Char Grilled Fish with Basil and Cherry Tomatoes

ہمارے ایسے ساتھی جو بیف شوق سے نہیں کھاتے انہوں نے مچھلی کے سلائسز کو ٹماٹروں، دیگر سبزیوں مثلاً گاجر، ٹماٹر، ککڑی کے علاوہ کالی تلسی کے ذائقے کے ساتھ چکھا اور بہتر پایا۔

کھانا خواہ آپ نے کتنا ہی پیٹ بھر کے کھالیا ہو میٹھا کھانے کی طلب تو ہمیشہ رہتی ہے بلکہ نئی جگہ جانے کے بعد وہاں کا مخصوص میٹھا کھانے کے لئے دل خواہ مخواہ مچلتا ہے یہی ہمارے ساتھ ہوا۔ یوں تو میٹھے میں ورائٹی بہت تھی مگر White Chocolate Blondie کا کیا کہنا صاحب! اگر آپ وائٹ چاکلیٹ نہ بھی پسند کرتے ہوں تب بھی ونیلا آئسکریم اور Nuts کی ٹاپنگ کے ساتھ یہ براؤنی بہت مزے کی لگتی ہے۔

اگر آپ پسند کریں تو اس ڈش میں Caramel Base شامل کرلیجئے یہ گرما گرم Sauce بہت ہی مختلف اور ذائقے دار تھی۔ اب بھی ہم پولولاؤنج کے اس میٹھے کے اثر سے نہیں نکلے۔

ریسٹورنٹ میں بین الاقوامی طرز آرائش کی جھلک نظر آتی ہے۔ مستطیل، مربع، گولائی پر مشتمل میزوں اور صوفوں کی نشست کے ساتھ ساتھ نگاہوں کو خیرہ کرنے والے فانوس بھی آنے والوں کو خوش آمدید کہتے ہیں۔

فرحت پروین وامیٹر (نیویارک)

حیرت ہے سات سال ہو گئے تھے انہیں اس گھر میں رہتے ہوئے مگر روزانہ صبح جب ان کی آنکھ کھلتی تو چند لمحوں کے لئے تو وہ اجنبی نظروں سے آس پاس یوں دیکھتے جیسے پہچان نہ پا رہے ہوں کہ وہ کہاں ہیں۔ پھر ایک ٹھنڈی آہ بھر کر بستر کے سرہانے لگی برقی گھنٹی کا بٹن دباتے۔ ملازم الہ دین کے چراغ کے جن کی طرح فوراً حاضر ہو جاتا وہ ناشتے کی تیاری کا یہ کہہ کر بستر ہی میں لیٹے سوچتے رہتے۔

اگر کسی چھوٹے پودے کو ایک جگہ سے اکھاڑ کر دوسری جگہ لگایا جائے تو وہ تھوڑے ہی دنوں میں جڑیں پکڑ لیتا ہے اور پھلنے پھولنے لگتا ہے۔ مگر بڑا سالخوردہ درخت دوسری جگہ منتقل کرو تو وہ جڑیں نہیں پکڑ سکتا اور رفتہ رفتہ مرجھا جاتا ہے۔ فہیم میاں کے ساتھ بھی ایسا ہی ہوا تھا۔

بیرون ملک جا بسنے والے ان کے بچوں نے ان کے آرام کے پیش نظر انہیں اپنے آبائی قصبے کے وسیع مکان سے اٹھا کر لاہور جیسے بڑے شہر میں تمام جدید سہولتوں سے آراستہ نئے طرز کے اس مکان میں منتقل کر دیا تھا۔ بچوں نے تو گاڑی لے کر دینے پر بھی اصرار کیا مگر وہ نہ مانے کہ کون سا انہیں نوکری پر جانا ہے کہ گاڑی کی ضرورت پڑے گی۔ سودا سلف اللہ دتہ لا دیتا ہے' کھانا اس کی بیوی پکا دیتی ہے۔ صفائی کرنے اور کپڑے دھونے کے لئے دوسری عورت آتی ہے۔ حد ہے اسراف کی۔ تنہا ایک آدمی کے لئے تین تین ملازم جبکہ اللہ کے فضل سے ان کے ہاتھ پیر چلتے تھے۔ اب بیکار ڈرائیور کا بھی بکھیڑا پالیں۔ وہ زیادہ سے زیادہ مہینے میں ایک بار اپنے لئے کچھ ہومیو پیتھک دوائیں لینے بوہڑ والے چوک جاتے جس کے لئے وہ رکشا پکڑ لیتے۔ اللہ دتہ کہتا رہ جاتا۔ "صاحب! میں ٹیکسی لے آتا ہوں"۔

"ارے بھئی میں تو اس شہر کی بے ہنگم ٹریفک سے گھبراتا ہوں' ورنہ دو قدم کا تو راستہ ہے"۔ وہ جواب دیتے۔

اور سچ بھی یہی تھا کوسوں بے تکان پیدل چلنے والے فہیم میاں کے لئے میل ڈیڑھ میل دو قدم ہی تو تھا۔ ٹریفک کے رش کا بھی وہ اپنے آپ سے بہانہ بناتے۔ دراصل سارا دن بیکار لیٹے لیٹے اعضاء سست اور کمزور پڑتے جا رہے تھے۔ بہت ہوا تو مسجد نماز پڑھنے چلے گئے جو فرلانگ بھر کے فاصلے پر تھی۔ یہ کیسی زندگی ملی تھی انہیں۔ یہ سب تو انہوں نے کبھی سوچا بھی نہ تھا۔

وہ ایک چھوٹے سے قصبے کے مذہبی گھرانے میں پیدا ہوئے۔ گھر کی پوری فضا اسی رنگ میں رنگی ہوئی تھی۔ محلے بھر بلکہ پورے شہر میں بہت عزت تھی۔ ان کی شرافت' خوش اخلاقی اور انکسار کی مثال دی جاتی تھی۔ یہ بچپن کی تربیت کا نتیجہ تھا کہ ایک زمانے سے ان کے گھرانے سے کوئی قابل اعتراض بات نہیں نکلی تھی اور نہ ہی کسی نے اس ماحول سے بغاوت کی تھی۔ دراصل بزرگوں کی حکمت عملی بڑی کامیاب تھی۔ وہ بچوں کے جوان ہوتے ہی یعنی لڑکا بمشکل اٹھارہ انیس کے سن کو پہنچتا اور لڑکی پندرہ سولہ سال کی عمر میں تو وہ ان کی شادی کر دیتے۔ آوارہ نگاہی کی نوبت ہی نہ آتی۔ کم سنی میں صنف مخالف کی کشش کی شدت تھی محبت میں ڈھل جاتی۔ وقت کے ساتھ ساتھ گھرداری' ذمہ داری اور بچوں کا اضافہ اس رشتے کو اور مضبوط بنا دیتا۔ آبائی گھر تھا' کچھ زرعی زمین تھی۔ حکمت و جراحت بھی ان کے خاندان سے مخصوص تھی جو زیادہ تر وہ فی سبیل اللہ کرتے۔ مگر صاحب حیثیت لوگ زبردستی کچھ نہ کچھ نذرانہ پیش کر ہی دیتے۔ بس سادی سے سفید پوشی نبھ جاتی اور وہ درس و تدریس میں مصروف رہتے۔ مگر خاندان وسیع ہونے اور بڑھنے پھولنے کے علاوہ بدلتے وقت کے تقاضوں کا ساتھ دینے کے لئے اب وہ ذرائع معاش ناکافی ہو گئے تھے اور اب دینی خدمت کے علاوہ دنیاوی تعلیم اور کمائی کے اور ذرائع بھی اختیار کرنے ضروری ہو گئے تھے۔

اور جب انہوں نے طبیہ کالج میں داخلہ لیا تو پہلی بار اپنے چھوٹے سے قصبے سے شہر آ کر کچھ گھبرائے ہوئے سے تھے۔ گو بظاہر انہوں نے خود کو سنبھالے رکھا۔ بڑے شہر کے لڑکے لڑکیوں کے طور اطوار بے باک اور پر اعتماد تھے۔ مگر گاؤں سے آئی ہوئی لڑکی کی شخصیت سب سے الگ تھی۔ وہ ہلکے نیلے رنگوں کے سادہ سوتی کپڑے پہنتی اور سر دوپٹے سے ڈھکے رہتی۔ وہ نہ لڑکوں نہ لڑکیوں میں زیادہ گھلتی ملتی مگر جو بھی بات کرتا بڑی شائستگی اور ملائمت سے جواب دے دیتی۔ اس کی پر اعتماد شخصیت میں ایک خاص رکھ رکھاؤ تھا۔ چند ہی دنوں میں استادوں سمیت سب جان گئے کہ وہ یونانی طب کے متعلق پہلے ہی بہت کچھ جانتی ہے۔ وہ کلاسیں شروع ہونے کے ہفتہ بھر بعد آیا تھا اس لئے وہ لیکچر کو سمجھ نہ پایا کہ اس کے پچھلے اسباق کا پس منظر معلوم نہ تھا۔ اس کے چہرے کے خالی تاثر کو دیکھتے ہوئے استاد نے اسی سے سوال کیا۔ تو اس نے صاف سچ بول دیا کہ "جناب! میں بالکل نہیں سمجھ پایا کہ مجھے اس کا پس منظر معلوم نہیں' اس لئے مجھے مدد کی ضرورت ہے"۔

"ماریہ سے سمجھ لینا"۔ لیکچرر نے کہا۔

"سمجھا دو گی نا بیٹا؟" انھوں نے شاہانہ وقار والی لڑکی کو دیکھتے ہوئے کہا۔

"اچھا تو اس کا نام ماریہ ہے"۔ اس نے شاہانہ وقار والی لڑکی کو دیکھتے ہوئے سوچا۔

"جی سر' سمجھا دوں گی"۔ اس نے بڑی متانت سے کہا۔

کلاس ختم ہوئی تو وہ خود اس کے پاس آ گئی۔ "آپ کے لئے کون سا وقت مناسب رہے گا؟"

"آپ اپنی سہولت کے مطابق جو بھی وقت بتا دیں گی میں حاضر ہو جاؤں گا"۔

"ٹھیک ہے' چار بجے کامن روم میں آ جائیے گا"۔ وہ اس کے اخلاق سے از حد متاثر ہوا تھا۔ اور وہ جب وقت مقررہ پر وہاں پہنچا تو بہت گھبرایا ہوا تھا۔ اسے لڑکیوں سے بات کرنے کا بالکل تجربہ نہیں تھا۔

"آپ اتنے پریشان کیوں ہیں؟" دو چار سبق ہیں ایک ایک کر کے سمجھ لیجئے گا"۔ اس نے نرمی سے کہا تو اس کی گھبراہٹ کچھ کم ہوئی۔

"دراصل میں ایک قصبے سے آیا ہوں"۔

ماریہ کے لبوں پر دبی دبی سی مسکراہٹ ابھری"۔ اور میں گاؤں سے آئی ہوں مگر اس میں پریشانی کی کیا بات ہے؟"

''آپ نے دیکھا نہیں سب کی نگاہوں میں کتنا تمسخر' کتنی تضحیک ہوتی ہے''۔

''تو اس سے کیا فرق پڑتا ہے آپ کو' آپ دھیان ہی کیوں دیتے ہیں؟ یہ درسگاہ سب کے لئے ہے''۔

''آپ نے اتنا اعتماد کہاں سے لیا ہے؟''

''کہاں سے لیا جاتا ہے یہ۔ یہ تو آپ کے اپنے اندر ہوتا ہے''۔

پھر وہ وقتاً فوقتاً اس سے مدد لینے لگا۔ وہ کھلے دل سے مدد کر دیتی۔ وہ نہ لڑکیوں کی طرح شرماتی گھبراتی اور نہ ادائیں دکھاتی۔ بے تکلف بات چیت کرتی مگر ایک رکھ رکھاؤ کے ساتھ۔ ہلکے رنگوں کے دوپٹے کے ہالے میں اس کا چہرہ کھلے گلاب کی طرح شاداب لگتا۔ بڑی بڑی غلافی آنکھوں میں ذہانت کی چمک تھی۔ مدد تو اس سے اور لوگ بھی لیتے تھے مگر یہ آپس میں ایک دوسرے کے ساتھ غیر رسمی باتیں بھی کر لیتے تھے۔ ماریہ نے بتایا کہ وہ ایک زمیندار گھرانے سے تعلق رکھتی ہے جہاں لڑکیاں زیورات' کپڑوں اور نوکروں پر راج کو ہی زندگی کی معراج سمجھتی ہیں۔ اب تو خیر میٹرک تک تعلیم بھی حاصل کرنے لگی ہیں اور بعض تو وہ بھی پورا نہیں کرتیں۔ درمیان میں ہی کہیں اٹک کر چھوڑ دیتی ہیں تو بھی والدین کو کوئی اعتراض نہیں ہوتا۔

''تو پھر آپ کو طب پڑھنے کا خیال کیسے آیا؟''

''یہ شوق مجھے نانا سے وراثت میں ملا ہے۔ میرے نانا بھی تھے تو زمیندار مگر سادہ دل اور نیک فطرت تھے ان کے متعدد بچوں میں سے دو ہی پروان چڑھے ایک میری ماں اور ایک میرے ماموں۔ باقی سب چھوٹی عمروں میں چل بسے۔ نانا درویش صفت آدمی تھے انہوں نے زمینداروں کی طرح اور شادیاں نہ کیں مگر جب اکلوتا بیٹا عین عالم شباب میں زمینوں کے جھگڑے میں قتل ہو گیا تو ان کا دل ٹوٹ گیا۔ نانی تو یہ صدمہ سہہ نہ سکیں' پٹی سے لگ گئیں اور چند ہی ماہ میں بیٹے سے جا ملیں۔ نانا اکیلے رہ گئے۔ ان کا دل دنیا سے اچاٹ ہو گیا۔ ساری جائیداد امی کے نام لکھ کر ان کی شادی کر دی۔

نانا یونانی طب کے ماہر تھے۔ خود بھی تجربات کرتے رہتے۔ کئی نادر نسخے خود ان کی ایجاد ہیں ان کا در ضرورت مندوں کے لئے ہر وقت کھلا رہتا تھا۔ میں اپنے نانا سے بہت قریب تھی اور ان کی مدد کیا کرتی تھی۔ وہ بڑے دکھ سے کہتے کہ ''میرا حقیقی سرمایہ تو یہ ہے۔ بیٹا زندہ ہوتا تو یہ دولت بے بہا اس کے حوالے کرتا''۔

میں نے نانا جان سے کافی کچھ سیکھا اور ان کی وراثت کو چلانے کا عہد کر لیا۔ مجھے گھر سے باہر پڑھنے آنے کے لئے کیا کیا جتن نہ کرنے پڑے' پوچھیں مت۔ ویسے بڑی اماں نے بہت مدد کی''۔

''بڑی اماں؟''

''ہاں' بڑی اماں!'' وہ کھوئے سے لہجے میں بولی۔ ''میری ماں' بابا کی پہلی بیوی ہیں''۔

بڑی تمیز سے گھاس پر بیٹھی ہوئی ماریہ ایک دم گھٹنا کھڑا کر کے اس پر بازو جما کر خالص گھریلو عورتوں کے انداز میں بیٹھ گئی اور بولی۔ ''آخر لڑکیوں کے لئے خوبصورت ہونا کیوں ضروری ہے۔ جب کہ یہ اصول لڑکوں پر لاگو نہیں ہوتا۔ ہر ایک کو چاند سی دلہن چاہئے تو کم رو لڑکیاں کہاں جائیں۔ کئی بار ایسی لڑکیوں کی شادی کی عمر نکل جاتی ہے۔ ایسے حالات میں ان کی شادی کا خیال ہی چھوڑ دیا جاتا ہے۔ ہمارے اپنے خاندان میں کئی کنواری ہی مریں اور کئی بوڑھی کنواریاں ابھی بھی موجود ہیں۔ بڑی اماں بھی کم رو تھیں اور ان کی شادی کی عمر بھی نکل چکی تھی۔ مگر بڑی جائیداد کی مالک تھیں۔ ادھر بابا کے عیاش رشتہ دار تقریباً ساری جائیداد بیچ باچ کر اڑا گئے۔ بابا جب جوان ہوئے تو تقریباً قلاش تھے اور زمینداروں میں عزت انسان کی نہیں اس کی جائیداد کی ہوتی ہے۔ سو ضرورت نے ضرورت سے سمجھوتہ کیا اور بابا عمر میں اپنے سے بڑی' کم رو مگر صاحب جائیداد بڑی اماں کو بیاہ لائے اور پھر سے عزت دار بن گئے۔ بڑی امی جب شادی کے پانچ سال بعد تک کوئی اولاد پیدا نہ کر سکیں تو اپنے ہاتھوں سے میری اماں کو بیاہ لائیں۔ ہم سب سے بہت پیار کرتی ہیں' بڑے ظرف والی عورت ہیں''۔

> اگر کسی چھوٹے پودے کو دوسری جگہ لگایا جائے تو وہ تھوڑے ہی دنوں میں جڑیں پکڑ لیتا ہے مگر بڑا سالخوردہ درخت دوسری جگہ منتقل کرو تو وہ جڑیں نہیں پکڑ سکتا اور رفتہ رفتہ مرجھا جاتا ہے

وہ اس انداز نشست میں اپنی رو میں بولتی ہوئی بہت دلکش لگ رہی تھی۔

''آپ کیوں پریشان ہوتی ہیں۔ یہ کم از کم آپ کا مسئلہ تو نہیں ہے''۔ انہوں نے نجانے کیسے بے ساختہ کہہ دیا۔

ماریہ نے ان کی طرف دیکھا۔ ان کی نظروں کا والہانہ پن اس سے چھپا نہ رہ سکا۔ دفعتاً چمپا کے پھولوں میں گلاب کھل گئے اور یہ من موہنی صورت ان کے دل کی دھڑکنوں کو بے ترتیب کر گئی۔

عیار عقل نیلا شعور میں چھپی چوری پکڑ لی اور وہ بات جس کا وہ خود سے بھی اعتراف نہیں کرنا چاہتے تھے دل کی دھڑکن نے اس کا برملا اعلان کر دیا۔ وہ شرمائے گھبرائے اور پھر اقرار جرم کر لیا مگر ساتھ ہی سخت پریشان ہو گئے اور پریشانی کی وجہ یہ تھی کہ بقول دادی اماں وہ کھونٹے سے باندھے جا چکے تھے۔ ان کی شادی سات آٹھ ماہ پہلے اپنی خالہ زاد سے ہو چکی تھی۔ زہرہ کمسن تھی' خوش شکل تھی۔ وہ ان کی ٹھیکرے کی مانگ تھی لیکن اماں نے بڑے جتنوں سے اپنی بہو کو واپس پایا تھا۔ ہوا یوں کہ ان کی سگی خالہ ان کی حریف بنی بیٹھی' ضد باندھ لی کہ زہرہ ان کے بیٹے کو پسند ہے اور انہیں بھی' رشتہ انہیں دیا جائے۔ بات برادری کے جرگے تک گئی اور انہوں نے ٹھیکرے کی مانگ کی حق میں فیصلہ دیا۔ تب انہیں اپنے خالہ زاد علیم کی شکست پر بہت خوشی ہوئی تھی۔ مگر اب وہ سوچ رہے تھے کہ کاش انہوں نے خود علیم کے حق میں فیصلہ دے دیا ہوتا۔ خالہ اور علیم پر احسان بھی رہتا اور ان کی عظمت کا سکہ بھی جم جاتا۔ لیکن تب انہوں نے ماریہ کو کب دیکھا تھا یہ کب جانا تھا کہ کوئی لڑکی ایسے ذہن اور سوچ کی بھی ہو سکتی ہے کہ جس کے سامنے سر نیاز خم کر کے ایسی خوشی ہو کہ روح تک سیراب ہو جائے۔ ان کے ہاں تو یہ دستور تھا کہ عورتیں دن بھر گھر میں اپنے کام کاج میں مصروف رہتیں اور مرد باہر مردانے میں وقت گزارتے۔ گھر کے اندر کھانا کھانے یا رات کو سونے کے لئے آ جاتے۔ یہی معمول وہ اپنے بڑوں کا بچپن سے دیکھتے آ رہے تھے۔ گھر کی اس طرز معاشرت سے سب مطمئن تھے۔ وہ خود بھی یہاں آنے سے پہلے مطمئن تھے۔

ماریہ کے لئے ان کے دل میں جاگنے والے جذبات ایک ایسی اجنبی دنیا تھی جو بہت حسین' بہت رنگین تھی۔ ہر لمحہ ایک رم جھم سی ہوتی رہتی اور ہر بوند میں ماریہ کی تصویر ہوتی۔ وہ جتنا اس سوچ سے بچنا چاہتے وہ اتنی ہی ان کے دل میں اور گہری اترتی جاتی اور وہ اسے پانے کی شدید خواہش سے مغلوب ہو کر اس کے حل تلاش کرنے لگے۔

انہوں نے سوچا اگر وہ زہرہ کو طلاق دے کر اس کی شادی علیم سے کرا دیں تو یہ زہرہ پر کوئی زیادتی نہیں۔ اسے ان سے زیادہ محبت کرنے والا شوہر مل جائے گا۔ خالہ کو اس کی پسند کی بہو اور علیم کو اس کی کھوئی ہوئی محبت مل جائے گی۔ یہ سوچ کر انہیں ایک گونہ اطمینان ہو گیا۔

خود ماریہ کا یہ رویہ حوصلہ افزا تھا۔ اگرچہ ان دونوں نے کبھی براہ راست اظہار نہیں کیا تھا مگر جذبے اپنے اظہار کے لئے لفظوں کے محتاج کب ہوتے ہیں۔ ان کی ترسیل تو براہ راست دل سے دل تک ہوتی ہے۔ سو ادھر سے بھی اطمینان تھا۔

مگر یہ سب سوچنا جتنا آسان تھا اس پر عملدرآمد اتنا آسان نہ تھا۔ اول تو اس کے گھر والے خاندان میں سبکی کے ڈر سے نہیں مانیں گے اور ممکن ہے خالہ بھی تھوکا چاٹنے پر رضامند نہ ہوں۔ اس سے پہلے خاندان میں ایسی کوئی مثال نہ تھی اور زمیندار گھرانوں کی ان معاملوں میں اپنی پیچیدگیاں ہوتی ہیں۔ ماریہ کے گھر والے ایک متوسط گھرانے کے لڑکے کی خوشحال زمیندار گھرانے میں کتنی گنجائش ہے۔ یہ تبادلہ خیال کے بہانے معلوم کیا جا سکتا ہے۔

(جاری ہے)

غزل اس نے چھیڑی

تشنہ بریلوی

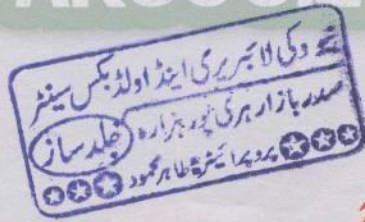
چلا ہے [illegible] کا کارواں آہستہ آہستہ
عیاں ہوگا مرا [illegible] آہستہ آہستہ
کھلا بند قبا کچھ دیر میں اس [illegible] کر
کھلا وہ رشک یوسف میہماں [illegible]
غبار کارواں بن جائے گا رہبر بھی رہزن بھی
رواں ہے سوئے منزل کارواں آہستہ آہستہ
یہ کہہ دو بجلیوں سے اب ذرا کچھ صبر بھی کرلیں
کہ بنتا ہے چمن میں آشیاں آہستہ آہستہ
گیا پیر مغاں آیا جواں ساقی حسیں دلبر
ہوا رندوں پہ یزداں مہرباں آہستہ آہستہ
خزاں کا راج ہے اپنے چمن میں تشنہ برسوں سے
چلن ہوگا بہاروں کا یہاں آہستہ آہستہ

مونا نجمی

[illegible] تارہ سا جھلملاتا ہے
غموں کی [illegible] کون مسکراتا ہے
ہوا کے ساتھ جو لڑتا [illegible] کہہ دینا
کوئی خیال میں خوشبو [illegible] بساتا ہے
اسے تلاش کروں گی تو ہار جاؤں گی
وہ خواب میں بھی کوئی خواب سا دکھاتا ہے
بڑا [illegible] پتھریلے راستوں پہ اسے
وہی تو [illegible] مجھے چلاتا ہے
فلک کے دوش پہ ٹھہرا [illegible] چاند نہیں
میں دیکھتی ہوں اسے کوئی یاد [illegible]
سنوارتی رہی مونا سراپا جس کا سدا
وہ شخص آج اسی سے نظر چراتا ہے

رومانہ رومی

جس گھر سے ہوئی رخصت ایثار کی گنجائش
اس گھر سے نکل آئی دیوار کی گنجائش
انسان کا عمل اس کو انسان بناتا ہے
کردار میں رہتی ہے کردار کی گنجائش
ویران سی آنکھوں کو ہنسنے کی اجازت دو
جنگل میں بھی ہوتی ہے گلزار کی گنجائش
تہذیب و تمدن سے جن کا بھی تعلق ہے
رکھتے ہیں ہمیشہ وہ گفتار کی گنجائش
توبہ [illegible] کرے کوئی، توبہ ہو مگر سچی
توبہ میں تو ہوتی ہے ہر بار کی گنجائش
جو توبہ پگھل جائے، وہ توبہ نہیں ہوتی
توبہ میں رہے سچے کردار کی گنجائش
تحسین نہ کیوں پائے ارباب سخن سے وہ
رومی کی ہے سوچوں میں مہکار کی گنجائش

ROSSMOOR
FOOD PRODUCTS
FIVE JEWELS OF HOMEMADE
PIZZA
ROSSMOOR
GROUND
White Pepper
FOOD GRADE
Mother Choice
PURE BAKING
Soda
READY TO USE
Pizza
SAUCE
ROSSMOOR
Imported
Instant
YEAST
ROSSMOOR
LEAVES
Oregano
چکن فجیتہ پیزا
اجزاء:
چکن بون لیس 200 گرام
روسمور وائٹ پیپر 1 چائے کا چمچ
کٹی لال مرچ 2 چائے کا چمچ
نمک حسب ذائقہ
لیموں 1 عدد
شملہ مرچ حسب ذائقہ
ٹماٹر حسب ذائقہ
پیاز حسب ذائقہ
روسمور اوریگانو حسب ذائقہ
پیزا ڈو کے اجزاء:
میدہ 1 کلو
خشک دودھ 4 کھانے کے چمچ
روسمور ایسٹ 1 ساشے
مدر چوائس بیکنگ سوڈا آدھا چائے کا چمچ
چینی 2 کھانے کے چمچ
انڈا 1 عدد
تیل 4 کھانے کے چمچ
پانی 2 کپ
مکھن 50 گرام
پیزا پیسٹ: KEY برانڈ پیزا ساس
ترکیب:
پیزا ڈو کے لیے پیالے میں 1 کلو میدہ، 4 کھانے کے چمچ خشک دودھ، 1 چائے کا چمچ
روسمور ایسٹ 1 ساشے، چینی آدھا کھانے کا چمچ مدر چوائس بیکنگ سوڈا، ایک عدد انڈا،
4 کھانے کے چمچ تیل 50 گرام مکھن اور دو کپ پانی ڈال کر مکس کر لیں اور ڈو بنا لیں۔
ایک اور پیالے میں 200 گرام چکن بون لیس، 1 چائے کا چمچ روسمور وائٹ پیپر،
2 کھانے کے چمچ کٹی لال مرچ حسب ذائقہ نمک، روسمور اوریگانو حسب ذائقہ،
ایک عدد لیموں ڈال کے مکس کر لیں اور فرائی کر لیں اب اس میں حسب ذائقہ
شملہ مرچ حسب ذائقہ ٹماٹر اور پیاز شامل کر کے ٹوس کر لیں۔
اب KEY برانڈ پیزا ساس پیسٹ لگا کر چکن کی فلنگ کریں اور اوون میں رکھ دیں۔
مزے دار چکن فجیتہ تیار ہے۔
E-mail: rossmoor@cyber.net.pk

تقریبات کی گہما گہمی اور روایتی ملبوسات کی نمائش

برائیڈل کوٹیور اور گرمی کے دن

گرمی عروج پر ہو یا لاء اینڈ آرڈر کی کشیدگی ہو۔ ہم پاکستانی صحت مند سرگرمیوں کے لئے وقت نکال ہی لیتے ہیں اور ایسا کیوں نا ہو ہم بہرصورت زندہ دلان شہروں کے باسی ہیں۔ کراچی کے ہوں یا لاہور و اسلام آباد کے، اپنے شہریوں کو مثبت تفریحات کی سہولتیں بہم پہنچاتے رہتے ہیں لہٰذا پچھلے ماہ معروف سیل فون کمپنی کا برائیڈل شو اس تپتے موسم میں خوشگوار حیرت کا سماں پیش کر گیا۔ لاہور میں منعقدہ اس تقریب کو معززین شہر کے حلقے میں بہت سراہا گیا۔ برائیڈل کوٹیور کی یہ تقریب اپنی نوعیت کی شاندار تقریبات میں سے ایک رہی۔

پاکستانی ملبوسات کی روایت اور موہٹہ پیلس کی نمائش

کراچی موہٹہ پیلس میں پاکستانی پارچہ بانی کی صنعت اور فیشن کے جدید رجحان کے پیش نظر مایہ ناز ڈیزائنرز نے اپنے فن پاروں کی نمائش کی۔ میوزیم کی ڈائریکٹر نسرین عسکری نے نمائش کے موقع پر ان تخلیقات کو ایک چھت تلے یکجا کر کے نیم یں اپنی 42 سالہ ریاضت کا ذکر کیا۔ نمائش میں تھرپارکر کے مور کے پروں جیسی اشکال کی شالیں، سندھ اور پنجاب کے دیہی علاقوں کی لنگیوں اور پگڑیوں میں بلوچی اور سندھی ثقافت پیش کی گئی۔ اسی طرح خاص سندھی بلاؤزز سینے والے ہنرمندوں کو خراج تحسین پیش کرنے کے لئے میوزیم میں براہ راست دستکاری کرتے دیکھا جا سکتا تھا۔ اس موقع پر نامور ڈیزائنرز بنٹو کاظمی، فائزہ سمیع، نیلوفر شاہد، سونیا باٹلہ، شمائل انصاری، ثناء سفیناز اور کھاڈی نے اپنے ملبوسات میں پاکستانی ہنرکاروں کے تعاون سے جدید طرز کے رجحان کا مظاہرہ کیا۔ خاص کر ہاتھ کی سلائی اور کڑھت کی مدد سے پیش کئے گئے ہنر پارے مدتوں یاد رکھے جانے کے لائق تھے۔

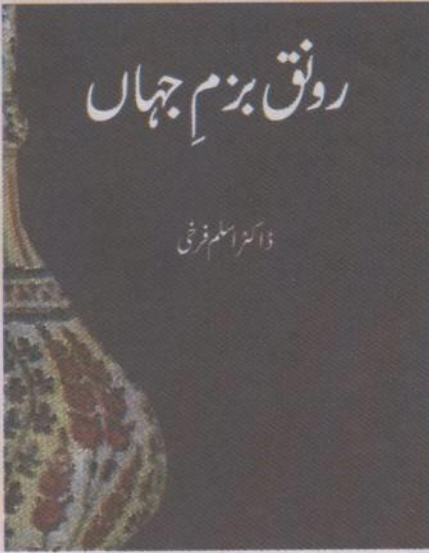
مدھم ہوں یا شوخ پیراہن ہیں ٹینٹ کے

Orient Textile Mills نے امسال گرمیوں کے ملبوسات کی تیاری کے لئے لان کے علاوہ بھی کچھ سوتی مٹیریلز جن میں ڈوریا، ملائی لان اور خالص سوتی شامل ہیں متعارف کرائے۔ امجد رفیق (ڈائریکٹر اور برانڈ منیجر) نے مقامی تھائی فوڈ ریسٹورنٹ میں موسم، عید کے تہواروں اور تقریبات کے لئے موزوں لباس کے مٹیریل سے متعلق پریس کانفرنس کی۔ امجد رفیق کا کہنا تھا کہ اس بار اورینٹ نے روایتی تہواروں کے موقع پر پہنے جانے والے ملبوسات کو ملٹی کلر ایمبرائیڈری کے ساتھ پیش کیا ہے جنہیں آپ مدھم اور شوخ کسی بھی رنگ میں اپنے لئے خرید سکیں گی۔

چار معروف ڈیزائنرز اور شیمپو کی وسیع رینج سے اشتراک

بین الاقوامی شہرت یافتہ حسن و دلکشی کی مصنوعات بنانے والے ادارے نے رواں سال فیشن ایڈیشن 2015ء میں چار معروف فیشن ڈیزائنرز ندا ازوار، ثانیہ مستقطیہ، کامیار روکنی اور ماھین کریم نے اپنے ملبوسات کی مناسبت سے بالوں کی آرائش کے انداز متعارف کرائے۔ رواں برس شیمپو کی اس رینج میں پہلی بار ڈیزائنرز کی شمولیت ہوئی۔ توقع ہے کہ اسی طرح مختلف ادارے ایک دوسرے کے تعاون سے کچھ نئی ورائٹی اور اختراع لانے کے ساتھ ساتھ کاروباری ساکھ میں استحکام لانے کی کوشش جاری رکھیں گے۔

ریویوز

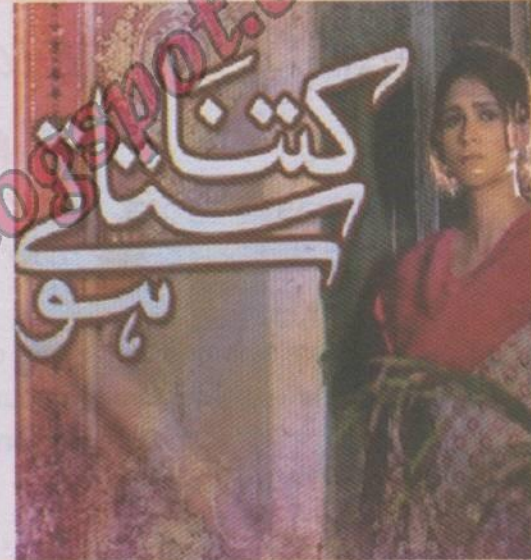
Books

رونق بزمِ جہاں

مصنف: ڈاکٹر اسلم فرخی
صفحات: 165
قیمت: 300روپے
پبلشر: شہرزاد، B-55، بلاک-5، گلشن اقبال، کراچی

زیر تبصرہ کتاب دس خاکوں پر مشتمل ہے۔ ڈاکٹر اسلم فرخی جامعہ کراچی میں شعبہ اردو کے سربراہ رہے اور آج بھی ان کا تعلق درس و تدریس سے ہی ہے۔ ان خاکوں میں انہوں نے اپنے چھوٹے بھائی انوار احسن صدیقی کی یادوں کو محفوظ کیا ہے۔ انوار صاحب کراچی کے ایسے نوجوان تھے جنہوں نے پہلے مارشل لاء میں قید کاٹی اور کراچی بدر بھی ہوئے۔ بعد میں یہی انوار احسن صدیقی ادیب، شاعر، ناول نگار، خاکہ نگار اور مترجم ہوئے۔ اگر آپ یہ کتاب پڑھ لیں تو اردو زبان کے عمدہ نقوش سے محظوظ ہو سکیں گے۔ ڈاکٹر صاحب نے پاکستان میں اردو زبان کے کئی دور دیکھے۔ نئی نسل اپنی مادری زبان سے کیوں دور ہوتی گئی چہ جائیکہ قومی زبان سرکاری زبان بھی ہوتی اور نئی نسل اسے سیکھنے میں فخر محسوس کرتی۔ بہر حال اس تصنیف میں ایک کے بعد دوسرا خاکہ ابھرتا چلا آتا ہے اور آپ ایک ہی نشست میں اس دلچسپ کتاب کو پڑھ لینا چاہتے ہیں۔ آخر میں خیال آتا ہے کہ کاش یہ بیان چلتا ہی رہتا۔ کتاب شاندار ہے اور قیمت بھی مناسب ہے۔

کتنا ستاتے ہو

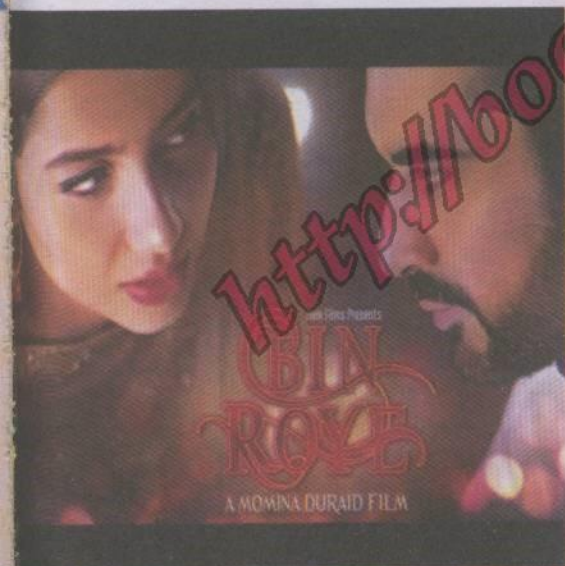
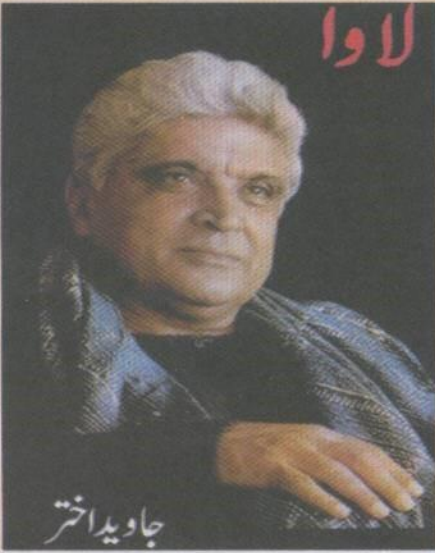
کاسٹ: اریج فاطمہ، عدنان صدیقی، عثمان پیرزادہ اور دوسرے
ڈرامہ نگار: فصیح باری خان

مختلف، پرتجسس اور دل کو چھو جانے والی یہ تحریر اسی ڈرامہ نگار کی ہو سکتی ہے کہ جسے رشتوں کی پہچان بھی ہو اور جو نفسیاتی و جذباتی محرومیوں کا ادراک بھی رکھتا ہے۔ مظہر معین کی ہدایت کاری میں اریج فاطمہ اور عدنان صدیقی کو ان کے اداکارانہ کیریئر کے اچھوتے کردار دیے گئے ہیں۔ اب دیکھنا یہ ہے کہ انسان کی جذباتی کمزوریاں کن نئے رشتوں کو جنم دیتی ہیں اور محروم عورت کے دکھ زخموں کی ان کہی داستان کو کیسے جنم دیتے ہیں۔ جزئیات دکھاتے وقت کیمرہ ورک بہت شاندار رہا ہے۔ عورت کی اپنی پسند اور شناخت کہاں جا کر اسے مکمل کرتی ہے اور کہاں وہ ادھوری رہ جائے گی۔ منظر نامہ دلکش ہے اور ڈراموں کی لمبی قطار میں بے حد مختلف ڈرامہ ہے جسے ہر اتوار کی شب ہم ٹی وی نیٹ ورک سے دیکھا جا سکتا ہے۔

Movies

بن روئے

کاسٹ: ماہرہ خان، ہمایوں سعید، ارمینہ رعنا خان، زیبا بختیار، جاوید شیخ اور حمزہ علی عباسی
ڈائریکٹر: حسام حسین، شہزاد کاشمیری

اس عید پر شنید ہے کہ "بن روئے" ریلیز ہو رہی ہے۔ یہ فلم ماہرہ خان کے فلمی کیریئر میں بے حد اہمیت اختیار کر جائے گی جبکہ پڑوسی ملک کی "رئیس" ریلیز ہونے میں ابھی کچھ وقت باقی ہے۔ یہ رومانوی اور گیتوں بھری دلچسپ فلم ہے جسے مومنہ درید نے پروڈیوس کیا ہے۔
اب تک مومنہ نے ٹی وی سیریل بنائے ہیں لیکن وہ مشاق ہدایت کارہ سلطانہ صدیقی کی بہو ہیں اس ناطے سے کیمرہ ورک اور فلم کی پروڈکشن کی تکنیکی مہارتوں سے بخوبی واقف ہیں۔
اس فلم کی کہانی تو دلچسپ ہے ہی لیکن قابل دید ہیں وہ گیت بھی کہ جنہیں سرمد سلطان کھوسٹ اور عاصم رضا جیسے تخلیقی ذہنوں کی پیداوار کہا جا رہا ہے۔ تھکے ماندے، مضمحل یا یکسانیت کا شکار ناظرین کے لئے یہ فلم تازہ ہوا کے جھونکے سے کم نہیں۔

ریویوز

لاوا (شعری مجموعہ)

شاعر: جاوید اختر
صفحات: 182
پبلشر: مکتبہ دانیال، کراچی

معروف ترقی پسند شاعر جاں نثار اختر کے صاحبزادے جاوید اختر سے ایک دنیا یوں واقف ہے کہ آپ بالی ووڈ فلم انڈسٹری کے بہترین کہانی کار و نغمہ نگار ہیں اور دوسری وجہ شہرت ادبی شاعری ہے۔ پہلے مجموعہ کلام ترکش کو شائع ہوئے بیس برس ہو گئے اور اب دوسرا مجموعہ لاوا منظر عام پر آیا ہے۔ درمیانی عرصے میں آپ نے ہندوستانی سینما پر اپنے سدا بہار گیتوں سے راج کیا۔ کسی نے کیا خوب سوال کیا تھا کہ یہ اتنے برس چپ رہنے کے بعد لاوا پھٹا تو کیسا لگا؟ جاوید نے آہستگی سے کہا "افسوس کہ اسے پڑھنے کے لئے میری ماں زندہ نہیں"۔ زبان و بیان، لفظیات، ساختیات، انسانی کیفیتیں جدیدیت کے پیرائے میں جاوید اختر سے بہتر کون تخلیق کرسکتا ہے۔ بلاشبہ انہوں نے انفرادیت کو اسیر کرلیا ہے۔ کتاب بے حد عمدگی سے شائع ہوئی ہے۔ "سال رواں کی بہترین کتابوں میں ایک ہوگی" یہ رائے پاکستانی شاعروں اور نقادوں کی بھی ہے۔ یہاں چند شعر آپ کی نذر کرتے ہیں۔

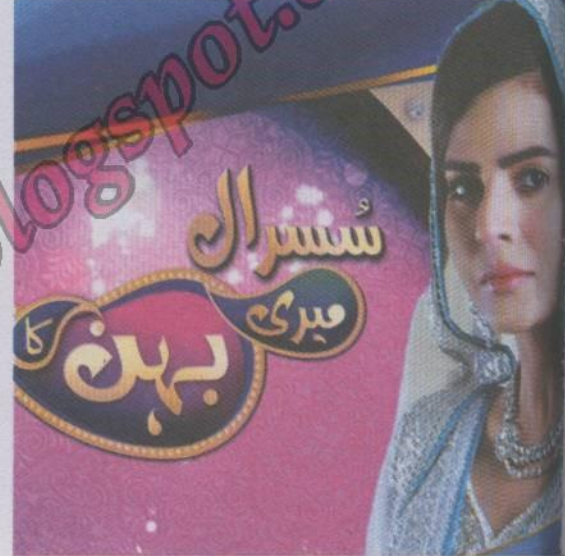
اونچی عمارتوں سے مکاں میرا گھر گیا
کچھ لوگ میرے حصے کا سورج بھی کھا گئے

Drama

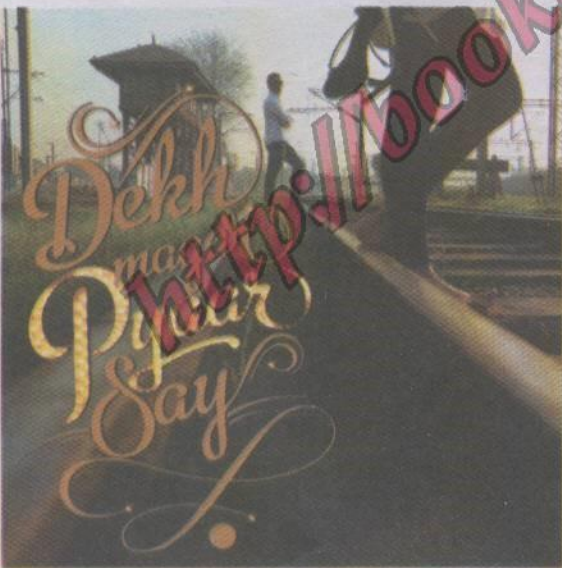
سسرال میری بہن کا

کاسٹ: عمران اسلم، ہینش چوہان، زینب جمال، شہزاد رضا
پیشکش: اے اینڈ بی انٹرٹینمنٹ

80 کی دہائی کی معروف افسانہ نگار اور خواتین کے پسندیدہ جریدے کی مدیرہ اقبال بانو نے ڈرامہ نگاری کی دنیا میں قدم رکھ کے چونکا دیا ہے۔ آپ کی تحریروں کی چاشنی تو افسانوں میں بھی محسوس ہوتی تھی لیکن اب ڈرامائی سلسلوں میں بڑی مہارت سے لکھے گئے مکالمے اور منظر نامے خواتین میں مقبول ہو رہے ہیں۔
کسی خاندان میں کتنی محبتیں اور احساسات کی نوازشیں ہوتی ہیں اور کتنی چپقلشیں سر اٹھاتی ہیں۔ کہیں خود غرضی ہوتی ہے تو کہیں صحرا جیسی تنہائیاں، کہیں محبتوں کا رس اور کبھی دھوپ تو کبھی چھاؤں، خوشبو جیسی یہ کہانیاں ڈرامائی تاثر کے ساتھ اور بھی نکھر سی جاتی ہیں جب اقبال بانو اسے لکھتی ہیں۔ یہ [illegible] ہے اور واقعات میں کہانی ایسی ٹوئسٹ کرتی ہے کہ سب دیکھتے رہ جاتے ہیں۔ آپ جیو انٹرٹینمنٹ سے منگل کی شب آٹھ بجے "سسرال میری بہن کا" دیکھنا نہ بھولئے۔

دیکھ مگر پیار سے

کاسٹ: حمائمہ ملک، سکندر رضوی
ڈائریکٹر: اسد الحق

عہد ساز گلوکارہ مادام نور جہاں اور ان کے شوہر شوکت حسین رضوی جیسے مایہ ناز ہدایت کار کی تیسری نسل پاک بھارت فلمی پردوں کی زینت بن چکی ہے۔ ظل ہما کی اولادوں میں احمد بٹ کو آپ ٹیلی ویژن پر دیکھ رہے ہیں۔ اداکار، میزبان اور گلوکار کے روپ میں اور مادام کی پوتی سونیا جہاں کو بھارت میں ایک ہی فلم کے بعد دوسری آفر تو نہ ہو سکی تاہم سونیا کے بھائی مادام کے بیٹے، اکبر رضوی کے صاحبزادے سکندر رضوی کو آنے والی فلم "دیکھ مگر پیار سے" میں حمائمہ ملک کے مقابل مرکزی کردار ملا ہے۔
یہ رومینٹک کامیڈی فلم ہے جسے لاہور کے خوشحال اور محنت کش طبقے کے مخصوص رہن سہن اور ثقافت کے پس منظر میں فلمایا گیا ہے۔ سکندر رضوی کراچی میں کیفے فلو اور Xander`s کے روح رواں بھی ہیں اور بہت اچھے فرانسیسی اور پاکستانی کھانے پکانے میں ماہر تصور کئے جاتے ہیں۔ فلم میں وہ شیف کے کردار سے ہٹ کر مرکزی کردار ادا کر رہے ہیں۔ حمائمہ کی فلم "راجہ نٹور لال" تو کامیاب نہیں ہو سکی لیکن اس فلم سے نہ صرف ان کی بلکہ پاکستانی شائقین کی توقعات بھی وابستہ ہیں۔ دلچسپ حالات و واقعات اور گونا گوں دلچسپیوں پر مبنی یہ فلم مدتوں یاد رہے گی۔

ستاروں کی محفل

باصلاحیت اداکارہ، ماڈل اور میزبان عروہ حسین کو آپ نے ڈرامہ سیریلز کے علاوہ پاکستانی فلم "نامعلوم افراد" میں دیکھا اور سراہا۔ عروہ آپ کو عید سعید کے ساتھ ساتھ سالگرہ مبارک ہو۔

برج حمل — 21 مارچ تا 20 اپریل

کسی نئے منصوبے پر کام کر سکیں گے اور اس سے مزاج میں تبدیلی آئے گی۔ اعلیٰ تخلیقی صلاحیتوں کے اظہار کا موقع ملے گا۔ نئے دوست کارآمد ثابت ہوں گے۔ مگر کچھ حاسد بھی اپنا کام کرنے [illegible] رانہ رقابت سے بچ کر رہنا اچھا ہوگا۔ گھر میں کوئی بیمار ہو سکتا ہے۔ خاندانی معاملات مثلاً جائیداد کے مسئلے حل ہو جائیں گے اور عنقریب کوئی خوشی ملے گی۔

برج ثور — 21 اپریل تا 21 مئی

مزاج میں ٹھہراؤ اور [illegible] نے آپ کو تقریباً بدل دیا ہے۔ روزگار اور خانگی زندگی میں بعض امور [illegible] ہیں لہٰذا میانہ روی اور پیار محبت سے کام لیں۔ روپیہ پیسہ اور عزت سب [illegible] ملے گا۔ تھوڑا صبر بھی کر لیں۔ طالب علموں کے لئے یہ مہینہ اچھا ہے یا تو رزلٹ آئے گا یا پسندیدہ ادارے میں داخلہ ہو جائے گا۔ شراکت داری والے حاسدلوگوں سے بچیں۔

برج جوزا — 22 مئی تا 21 جون

آپ کو اپنا رویہ بہتر کرنے کی ضرورت ہے۔ مشترکہ کاروبر کے لئے سرمایہ مل سکتا ہے۔ آپ کے اخلاق سے متاثر ہو کر کئی نئے دوست بن سکتے ہیں مگر خیال رہے کہ دوست ہوتا نہیں ہر ہاتھ ملانے والا۔ آپ کو اپنی ذہانت اور صلاحیتوں سے اپنی زندگی خود سنوارنی ہے۔ گھریلو امور میں کسی بات پر غصہ آ سکتا ہے۔ اس ماہ کی 12، 15 اور 20 تاریخ کے بعد ہر روز سعد ہے۔

برج سرطان — 22 جون تا 23 جولائی

آپ بہت حساس ہیں اس لئے دوسروں کی باتوں کا فوری طور پر اثر لیتے ہیں۔ معاملات کو سمجھنے کی کوشش کریں گے تو الجھنیں بھی سنورنا شروع ہوں گی۔ دوسروں کو ساتھ لیکر چلنا بہتر ہوتا ہے۔ ذمہ داریوں کو تقسیم کر لیا کریں۔ بچوں سے شفقت سے پیش آئیں۔ یہ مہینہ روحانی اعتبار سے بہت اچھا ہے اور آپ مذہبی معاملات کو بہ احسن و خوبی انجام دیں گے۔

برج اسد — 24 جولائی تا 23 اگست

یہ مہینہ بہت سعد ہے خاص کر ملازمت پیشہ افراد کے لئے خوش قسمتی عروج پر ہے۔ لہٰذا اب آزمائش کی [illegible] شروع ہو گئی ہے۔ ایسے ضرورت مند عزیز و اقارب آپ کی امداد لے [illegible] جنہیں آپ پسند نہیں کرتے۔ اپنے مالیاتی منصوبوں کو دھیمی رفتار سے [illegible] اگر ماضی میں کوئی مالی نقصان ہوا تھا تو اب اس کی تلافی کا وقت ہے۔

برج سنبلہ — 24 اگست تا 23 ستمبر

مالی حالت [illegible] رفتاری سے درست ہو رہے ہیں۔ زیادہ فائدے کی خاطر جلد بازی میں کہیں سرمایہ کاری نہ کریں۔ آپ کی شائستہ طبیعت اور پرکشش شخصیت کی وجہ سے آپ کی کامیابیوں میں اضافہ ہو رہا ہے۔ خانگی امور توجہ طلب ہیں۔ دھن دولت کی تقسیم میں انصاف کو ہاتھ سے نہ جانے دیں۔ ملازمت پیشہ افراد کا تبادلہ یا خدمات میں اضافہ متوقع ہے۔

برج میزان — 24 ستمبر تا 23 اکتوبر

نفسیاتی اور جذباتی مسائل حل ہوتے جا رہے ہیں تھوڑی سی حکمت عملی اختیار کر کے بگڑے ہوئے معاملات کو سنبھال لیں گے یہ آپ کی عمدہ صلاحیتوں میں سے ایک صلاحیت ہے۔ دفتری سازشوں کا حصہ نہ بنیے اور نہ ہی کسی کو موقع دیجئے کہ وہ آپ پر حاوی ہونے کی کوشش کرے۔ حلیمی، بردباری اور بچوں سے شفقت کا مظاہرہ عادت بنا لیجئے تو بہت حد تک ذہن پرسکون رہے گا۔

برج عقرب — 24 اکتوبر تا 22 نومبر

پچھلے دنوں اگر قانونی معاملات میں پیچیدگیاں آئی ہیں اب ان کے تدارک کا دور آ رہا ہے۔ دوست اور عزیز و اقارب پر اندھا اعتماد آپ کو نقصان پہنچا سکتا ہے۔ ملازمت پیشہ افراد افسران اور ماتحتوں کے ساتھ میانہ روی اختیار کریں تو ان کی مقبولیت بڑھ سکتی ہے۔ طبیعت میں چڑچڑاپن اور غصہ بڑھ سکتا ہے لیکن وسط جولائی کے بعد روحانیت کا غلبہ ظاہر ہوگا۔

برج قوس — 23 نومبر تا 21 دسمبر

[illegible] ملازمت، کاروبار میں منافع، کوئی لاٹری یا ترکے کی جائیداد میں آپ کو حصہ ملنے کی نوید ملے گی۔ اپنی صلاحیتوں پر خاطر خواہ بھروسہ کریں [illegible] سرمایہ کاری کے چند نئے مواقع مل رہے ہیں اب یہ آپ پر منحصر ہے [illegible] وقت اور صلاحیت کا کتنا بھرپور اور بروقت استعمال کرتے ہیں۔

برج جدی — 22 دسمبر تا 20 جنوری

مزاج میں ٹھہراؤ آ رہا ہے۔ مریخ کی پوزیشن بہت حد تک اچھی حالت میں ہے۔ کاروبار میں بہتری آ رہی ہے۔ کسی مالی اسکیم میں حصہ لے سکیں گے۔ امتحان دینے والے طلباء کے لئے یہ ماہ اچھا ہے پڑھائی میں دل بھی لگے گا اور اگر نتائج کے انتظار میں ہیں تو بہتر نتائج آپ کے منتظر ہیں۔ دلجمعی سے کام کر سکیں گے۔ مزاج میں روحانیت کا عنصر غالب رہے گا۔

برج دلو — 21 جنوری تا 19 فروری

آپ کی مشفقانہ اور مدبرانہ صلاحیتوں کی وجہ سے کئی الجھنیں ختم ہو جائیں گی۔ دفتری سیاست میں چپقلش بڑھنے کا امکان ہے۔ اس لئے معاملات پر کڑی نظر رکھیں۔ آپ یقیناً افہام و تفہیم سے معاملات کو سلجھا دیں گے۔ والدین بچوں کے ساتھ مساویانہ سلوک کریں گے گو کہ پیشہ ورانہ مصروفیات بڑھ رہی ہیں مگر پھر بھی آپ اپنی اعلیٰ انتظامی صلاحیتوں کی وجہ سے لوگوں میں مقبول ہو سکیں گے۔

برج حوت — 20 فروری تا 20 مارچ

جمعہ کا دن آپ کے لئے بڑا سعد ہے۔ کوشش کریں کہ اسی روز مالی لین دین کریں یا کوئی نیا کام شروع کریں۔ ادھورے رہ جانے والے پروجیکٹ بھی تکمیل کو پہنچیں گے۔ حوت مردوں میں جذباتیت اور غصہ بڑھ سکتا ہے۔ حوت عورتیں بہت اچھی بیوی کہلانے کی مستحق ہیں کیونکہ یہ بڑی سادہ مزاج اور صلح جو ہوتی ہیں۔